

БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 3
2010

100 страниц о самом главном

Хочу быть красивой!

**Давление –
под контролем**

**Зелень
из-под снега**

**Плита –
это лишнее**



ISSN 1682-4237



9 771682 423005

10003



>



Ребро Адама

Фото Юрия Стрельца

Ежемесячный журнал
№ 3 (201), март, 2010 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров

Владимир Найдин

Нина Самохина
Татьяна Сахарчук

Обозреватель
Татьяна Абрамова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Татьяна Шапиро

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Андрея Высоколова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Суцевский вал, д.5,
строение 15
Телефон:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorovy@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2010 г.

Ольга Фокина
Дорогая Галина Сергеевна! 4

Вера Козлова
Вещества, которых нам не хватает 9

Дмитрий Мыскин
Плита – это лишнее 14

Из уст в уста
Рецепты Виктории Бутенко 21

Форум целителей
Давление – под контролем 23

Поможем друг другу 28

Консультация специалиста 30

Татьяна Яковлева
Лечит арника 32

Эхо наших публикаций.....37

Татьяна Шишова
Почему ребенок боится трудностей? 38

Мила Коренева
Хочу быть красивой! 45

Василий Сидоров
«Цитросепт» очищает кожу 50

Женский вопрос 55

Дина Балясова
Зелень из-под снега 56

Игорь Кузнецов
Аб ово – история яйца.....62

Татьяна Артемьева
Вне зависимости 70

Мужской вопрос 77

Без подробностей 80

Владимир Нужный
Прелесть натуральных вин.....82

Вера Шабельникова
Чехов: интеллигентность как норма жизни 88

Стекланный возраст



фото Ростислава Поддубного

Однажды в магазине, стоя возле примерочной, я невольно стала свидетельницей разговора двух женщин. «Нет, это мне не по возрасту, – говорила одна. – Ну как я выйду в таком платье? Все будут оборачиваться!» «Могу тебя успокоить, – отвечала ее подруга. – Даже если ты выйдешь без платья, никто не заметит. У нас с тобой стеклянный возраст: все смотрят сквозь. Запомни: платье ты покупаешь только для себя».

Убедила ли одна другую, не знаю, но обе они, выходя из кабинки, выглядели расстроенными. А я задумалась о том, почему в нашей стране у женщин старше пятидесяти наступает «стеклянный возраст».

В европейских странах жизнь более благосклонна к женщинам. Их не выбраковывают по возрастному критерию на работе. Их не одергивают в магазине: «Это вам не подойдет, это молодежная модель». Европейские женщины держатся уверенно в любом возрасте. Да и мужчины, похоже, воспитаны иначе: пропускают вперед, подают руку и уж во всяком случае не смотрят как «сквозь стекло».

Причины – и в традициях, и в воспитании, и в численном соотношении мужчин и женщин, которое в нашей стране особенно неблагоприятно: женщин на 16% больше, чем мужчин. Причем количественное превышение отмечается после 28 лет и с возрастом увеличивается.

Исправить демографическую ситуацию в стране, видимо, удастся нескоро. Зато в наших силах уже сейчас улучшить атмосферу у себя дома, в семье, в коллективе. Думаю, нашим женщинам пора вспомнить о своем достоинстве. Помимо признанной во всем мире красоты, им присущи замечательные качества – доброта, заботливость, трудолюбие. А возраст лишь проявляет эти прекрасные черты. Нужно только позаботиться о себе – о своем здоровье, внешности. Прекрасный повод для весеннего обновления – 8 Марта. Пусть в этот день окружающие посмотрят на вас другими глазами!

Дорогие мужчины, постарайтесь, чтобы ни одна женщина не чувствовала себя лишней, не заслуживающей внимания.

С праздником вас, милые женщины! Будьте здоровы!

Главный редактор



Вера Шабельникова 3

Дорогая Галина Сергеевна!

**Уже более
тринадцати лет
я следую Системе
естественного
оздоровления,
разработанной
Галиной Сергеевной
Шаталовой.
Это многое
изменило
в моей жизни.
Я чувствую себя
молодой,
полной сил,
живу в ладу
с собой и даже
не вспоминаю
о тех недугах,
которые чуть
не сделали меня
хроником**

После встречи с Галиной Сергеевной Шаталовой я стала вести дневник, в котором старалась педантично фиксировать все происходившие со мной изменения. Когда сейчас перечитываю его, передо мной, как в кинохронике, проходят кадры постепенного превращения в здорового и счастливого человека.

«День первый. 28.06.1996 г. Просыпаюсь без особого труда в 5 часов и через 15 минут уже готова выйти на прогулку с собакой. И тут меня ждет испытание: идет дождь. Тем не менее я не поддаюсь соблазну залезть обратно в теплую постель и выхожу из дома. Тишина, высокая трава, полевые цветы, пенье птиц в эти ранние часы приводят меня в состояние равновесия с природой, вселенной и, что главное для меня, – с самой собой. Я много лет не испытывала этого чувства. Было раздражение и полное отсутствие ориентиров: кто я, зачем живу, почему страдаю? Было ощущение, что я иду по жизни с закрытыми глазами, в темноте, и ничего вокруг не вижу. Галина Сергеевна всего несколькими фразами научила меня раскрываться на встречу красоте, впускать в себя живую душу природы. Такие переживания поворачивают сознание в верном направлении, к здоровью – духовному и физическому».

С первых же дней мне очень нравилось все, что я делала, все, что я открывала заново. Изнутри поднимались волны благодати, легкости, любви. Про такое состояние, наверное, говорят: «душа поет».



Следующая запись: «В эти ранние часы я ощущаю потребность в движении. Вчера это были упражнения на суставы, шейный и крестцовый отделы позвоночника, сегодня – пластика, танец. Я не придумываю движений – они приходят сами собой. Мой организм, мое тело подсказыва-

ет мне, а вернее – выполняет движение, и, только выполнив его, я понимаю, для чего это движение мне было необходимо».

Физическая, мышечная радость была для меня открытием. Когда при следующей нашей встрече с Галиной Сергеевной я рассказывала ей об этом, она, смеясь, прокомментировала: «прокайфовала». Думаю, она все эти ощущения «прокайфовала» много лет тому назад.

Прошло всего два дня моего ученичества, а я уже больше доверяю собственным ощущениям. Я тщательно выбираю место зарядки, мне нужно походить и поискать его, прежде чем остановлюсь и приступлю к священнодействию.

«30.06.1996 г. Сегодня все происходило иначе. Мои движения напоминали гимнастику тайдзи цюань: корпус тела плавно покачивался из стороны в сторону, а руки как бы перемещали с большой амплитудой энергетический шар».

Не могу сказать, что я всегда легко преодолевала усталость, лень или голод. Вот очередная запись: «Ранний подъем сегодня был труднее, чем вчера. Вышла из дома позже обычного, в 5.50. Потребности в движении, как в предыдущие дни, не возникло. Я чувствовала себя слабой и немощной. Но прогулка не потеряла от этого привлекательности. Я ощутила себя богатым человеком: вся красота раннего утра, все бриллианты росинок, нектар 5

цветов, пыльца – были мои. Я умывалась росой и стряхивала себе на ладонь цветочную пыльцу. В эти минуты я поняла, как приходит вдохновение. Жаль, что не было с собой блокнота и карандаша: прекрасный стих пришел и ушел, и я знаю, что уже не вспомню его и не повторю».

Я уверена: все главные совпадения в моей жизни происходили не случайно. Книгу Шаталовой «Целебное питание» я купила, придя в магазин за литературой по бухучету. Но эту книгу я ждала девять лет. В ней 200 рецептов овощных блюд – полноценное питание на все случаи жизни. С первого же дня я отказалась от мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, сахар заменила медом, поваренную соль – морской, исключила хлеб. Первые 3-4 дня постоянно хотелось есть, так как привыкла жевать без перерыва. Как сказала про меня Галина Сергеевна, «ты ешь один раз в день – с утра и до вечера». И была права. Без мяса обходилась совершенно спокойно, потребности в нем не испытывала. А вот без хлеба первые дни было тяжело, казалось, что не наедаюсь.

Прошло немного времени, и я полностью отказалась от пищи животного происхождения, для насыщения мне совершенно хватало овощей, фруктов, каш. «Не хочется ни хлеба, ни рыбы, ни яиц, ни сливочного масла. Я с удовольствием ем все, что поспевает на грядках, кустах и де-
6 ревьях, причем мой желудочно-

кишечный тракт явно рад этому, так как уже 8-10 дней функционирует нормально, не вздуваясь «до размеров чемодана».

Кстати, я на собственном организме ощутила правильность слова «зарядка». На рассвете организм действительно заряжается. И это было очередным открытием. Раньше зарядка ассоциировалась у меня с размахиванием рук, наклонами корпуса и приседаниями. Все оказалось иначе. Можно даже не выполнять упражнений, а просто пройтись ранним утром, вдыхая аромат, слушая тишину, входя в один ритм с пробуждающимся миром, порадоваться каждой клеточкой тела восходу солнца – это будет зарядка. Мне хватает утренней зарядки на целый день. Это с моей вялостью и хронической усталостью! Изменилось все: куда-то девалась апатия, появилось желание что-то делать. Мне казалось, что с каждым новым встреченным рассветом я молодею. Мой день начинается в 5-5.30 утра, а заканчивается в 23-24 часа, у меня двое детей, муж, я добираюсь полтора часа до работы и столько же назад. Но физической усталости нет!

А в выходные есть возможность, не глядя на часы, посвятить больше времени своей душе и телу, и мне не хочется упустить такого шанса.

«05.07.1996 г. Подъем в 5.20. На прогулку вышла в 5.35. Небольшая облачность, но прямо надо мной окошечко голубого не-

ба. Роса не очень обильная. Гуляла почти 2 часа. Разминка была длительнее обычного. Со стороны кажется, что я лишь слегка покачиваюсь, но косточки мои хрустят, мышцы натягиваются до боли, и эта боль мне нравится. Я чувствую каждый сустав и каждую мышцу, разрабатываю, разминаю застоявшиеся, «заржавевшие» суставы и позвоночник и растягиваю «резинки» мышц и сухожилий. После 30-40 минут разминки появляется ощущение легкости во всем теле и мышечное удовлетворение. Интересное видение меня посетило после этого: я ощутила свое «я» как бы отдельно от конструкции костей, суставов, мышц – от той клетки, которая зовется телом».

Я вспоминаю: упражнения мои были больше похожи на внутреннее потягушки, как потягиваемся мы при пробуждении после сна. И потянуться хочется каждым отдельным суставом, каждым позвонком, каждой мышцей и связкой, каждой клеточкой. Потянуться, пробудиться, улыбнуться.

А вот еще одна запись: «6 июля 1996 г. 6.30-8.30 утра. На свой больной желудок положила смоченный росой лист растения, похожий на лист огурца. Не знаю, откуда пришло это желание. Умываюсь росой с такого же листа.

Сегодня желание размять тело появилось позже обычного, где-то в 7.20. С удовольствием начинаю движения и опять чувствую каркас своего тела и желание раз-

минать и разминать все суставы, все мышцы. Потом самомассаж. Уши, голова, шея. Руки находят больную мышцу, пальцы держат ее снизу и сверху и аккуратно разминают столько времени, сколько нужно. В районе 7-го шейного позвонка у меня есть место, где частично потеряна чувствительность. Я прикладываю к нему мокрый от росы листик одуванчика – один, другой, разминаю это место. Ощущение после разминки, как после хорошего массажа, – мышцы болят, но эта боль приятна. Во время упражнений я отвлекаюсь от внешнего мира, как будто бы дремлю наяву и погружаюсь в себя так глубоко, что ничего вокруг не слышу. Закрываю глаза, но ориентации в пространстве или равновесия не теряю.

После горячего душа облилась холодной водой. Одного ведра оказалось недостаточно, и я вылила на себя еще одно. Хотелось еще порции холода, и под струю воды подставила плечи, руки, спину и только тогда получила удовольствие от холода полностью».

После таких обливаний проясняется ум, улучшается настроение, повышается тонус. Это тоже зарядка от слова «зарядиться». Итак, каждое утро заряжаюсь дважды, получается, я бы сказала, зарядка в квадрате.

Мне стало нравится собственное отражение в зеркале. Изменился цвет лица, глаза блестятели, появился легкий загар. Похудевшее, легкое, послушное

тело меня радует. Состояние души – воздушно-невесомое,строй – бодрый. Эти давно забытые ощущения детства заставляют прощать обиды и не замечать хамства. Вокруг меня создалась незаметная непробиваемая оболочка. Мне в ней хорошо, меня невозможно обидеть или оскорбить – я неуязвима.

«10 июля 1996 г. Утром разулась и ходила босиком по росе. А затем прежняя разминка. После разминки выполняю несколько дыхательных упражнений, иногда – маленькую пробежку. Самое сильное, яркое и безусловно светлое впечатление прожитого дня – моя прогулка ранним утром, вдыхание ароматов трав и полевых цветов, упражнения и то волшебное состояние, которое сопутствует этим упражнениям.

Следующую встречу Галина Сергеевна назначила мне через две недели после первого визита. Приезжаю на час раньше, гуляю по лесу, любуюсь соснами: стволы – руками не обхватишь. Разуваюсь и иду босиком по теплomu коврику из хвои и листьев. Блаженно, покойно. Суeta где-то далеко, в другом мире.

К 17.00 подхожу к дому, звоню в дверь, поднимаюсь по лестнице. Галина Сергеевна выходит мне навстречу. Ей тогда было почти 80 лет, но мне казалось, что она моложе меня: столько в ней живой физической, духовной и психической энергии, что целый

позавидовать. Я рассказываю ей о том, что чувствую себя вновь двадцатилетней. Если бы кто-нибудь сказал мне всего две недели назад, когда я ощущала себя моральной и физической старухой, что я забуду обо всех недугах, болях, проблемах и верну радость юной девушки, я бы посчитала, что имею дело с шарлатаном.

В мудрых книгах написано, что учитель приходит, когда ученик готов к этому. Мне эти слова стали понятны только теперь.

Проверив на себе Систему естественного оздоровления, я была готова приобщить к ней и членов своей семьи, и друзей, но никогда на этом не настаивала, ничего не навязывала. Никто и не выразил такого желания. И вдруг дети (им тогда было 7 и 13 лет) попросили будить их в такую рань и брать с собой. Это было самым радостным моим достижением! А ведь детей невозможно обмануть. Все объясняется просто – дети видели мое обновление и чувствовали мою искреннюю радость.

Многие приходили к Шаталовой со своими проблемами. Принимала Галина Сергеевна всех, но не всем бралась помочь. Не потому, что не хотела, а потому, что не все были готовы принять ее помощь.

Можно долго слушать Галину Сергеевну, но не услышать главного. Она не просто исцеляет, она поднимает на другой уровень развития. И внимать ей нужно и умом и сердцем. ■

Вещества, которых нам не хватает

Обычно мы воспринимаем недостаток в организме того или иного биоэлемента (витамина, минерального вещества) как болезнь. Но если патологические процессы не зашли далеко, достаточно восполнить дефицит, и другое лечение уже не потребуется. Как же распознать, чего именно не хватает организму и как сделать свой рацион полноценным? Продолжая тему, начатую в прошлом номере, поговорим о двух важнейших макроэлементах – кальции и магнии



Активное содружество: Са и Mg

Существует целый комплекс симптомов, характерных для дефицита в организме кальция и магния:

- ♦ внезапные головокружения, потеря равновесия;
- ♦ подергивание век, непроизвольные судороги в мышцах;

Всасывание кальция из пищи происходит и в толстом, и в тонком кишечнике, ему способствует кислая среда, витамин D и витамин C, лактоза, ненасыщенные жирные кислоты. Кальций усваивается лучше, если принимать его не натощак, а после легкой еды.

Исследования, проведенные в Африке среди населения, питающегося исключительно натуральными нерафинированными продуктами, показали, что там почти не бывает мочекаменной болезни, хотя в среднем люди получают в 4-5 раз больше кальция, чем принято в Европе. Дело в том, что кальций в рационе африканцев уравновешен достаточным количеством магния.

- ♦ туман, мерцающие точки перед глазами;
- ♦ покалывание в ногах, боль в суставах;
- ♦ выпадение волос, ломкость ногтей, кариес зубов;
- ♦ частые головные боли, трудности с концентрацией внимания;
- ♦ чувствительность к изменениям погоды, к холоду, влажности;
- ♦ аритмии, часто сопровождающиеся болью в грудной клетке;
- ♦ бессонница, депрессия, плаксивость;
- ♦ спазматические боли в желудке, запоры или поносы;
- ♦ ощущение тяжести в теле.

Как объяснить, что такие разные симптомы могут иметь одну и ту же причину – недостаток важнейших макроэлементов? Дело в том, что передача нервного импульса зависит от перемещения ионов минеральных веществ, в основном кальция и магния. Если их слишком мало, то этот процесс нарушается. Ухудшается регулирование температуры тела в зависимости от изменений окружающей среды, уменьшается производство фагоцитов (клеток, пожирающих вирусы и бактерии) и создание антител, повышается чувствительность организма к боли, стрессам, воздействию токсинов. Важно и то, что кальций и магний сообщают способствовать здоровью сердечно-сосудистой системы.

Важный источник многих минеральных веществ, в частности кальция и магния, – вода. Замечено: жители районов, снабжающихся жесткой водой (содержащей большое количество минеральных солей), меньше жалуются на высокое давление, высокий уровень холестерина в крови и аритмии, чем те, кто вынужден употреблять мягкую воду. Кстати это – уязвимое место многих фильтров для воды, делающих водопроводную воду почти дистиллированной.

Роль кальция

Общеизвестно, что кальций – основной «строительный материал» скелета. Но роль этого макроэлемента в организме гораздо шире. Ионы кальция участвуют в процессах свертывания крови, в обеспечении постоянного кровяного давления, регулируют многие внутриклеточные процессы, секрецию гормонов и нейромедиаторов.

Потребность в кальции зависит от возраста. Грудным детям его требуется 600-800 мг в сутки, в 4-6 лет – 800-1000 мг, 7-10 лет – 1000 мг, от 11 лет и старше – 1200 мг. Беременным нужно 1500 мг кальция, пожилым людям – 1000 мг.

При том, что потребность в кальции, особенно в период роста, велика, превышать максимальную дневную дозу тоже опасно. Поскольку усваивается этот макроэлемент у всех по-разному, время от времени следует контролировать его содержание в крови с помощью анализа. Это поможет не допустить такого нежелательного явления, как образование кальциевых почечных камней.

Большую роль в кальциевом обмене играет магний: при его недостатке кальций «вымывается» из костей и осаждается в почках (образуя почечные камни) и мышцах. А кости, теряя кальций, становятся хрупкими и ломкими. Поэтому важно, чтобы между кальцием и магнием в организме был баланс (примерно 2:1).

Результат дефицита кальция: замедление роста, разрушение зубов, судороги, боль в суставах, развитие остеопороза (резрежение костной ткани) у пожилых людей (особенно у женщин), нарушение нормального сердечного ритма, мышечные спазмы, снижение чувствительности в кистях и ступнях.

Гиподинамия (малая физическая активность) уменьшает способность организма

Усвоению кальция препятствуют аспирин, щавелевая кислота, производные эстрогенов. Соединяясь со щавелевой кислотой, кальций дает не растворимые в воде соединения, которые являются компонентами камней в почках. Злоупотребление кофе и алкоголем могут быть причинами усиленного выделения кальция почками.

Чтобы определить, есть ли недостаток магния в организме, можно использовать экспресс-тест. Напрягите мышцы или потянитесь. Если при этом почувствуете боль в лодыжках, значит, вам не хватает магния.

усваивать кальций из желудочно-кишечного тракта. Поэтому оптимальная двигательная нагрузка необходима в любом возрасте.

Содержание кальция в продуктах

(мг/100 г)

Мак (семя)	1460
Кунжут (семя)	783
Сардины в масле.....	330
Шиповник	257
Миндаль	252
Лесной орех	226
Кресс-салат	214
Молоко коровье	120
Рыба	90
Мясо	80

Содержание кальция в лекарственных травах

(мг/100 г)

Просвирник лесной.....	505
Подорожник большой	412
Крапива	713
Будра плющевидная	289
Амарант (семя)	214

Хотя молоко не является рекордсменом по содержанию кальция, как считалось раньше, оно тем не менее остается его основным поставщиком, поскольку молочные продукты (кефир, йогурт, творог) наиболее широко представлены на нашем столе. Кроме того, хорошим источником кальция может стать зелень, если она входит в рацион постоянно: салат, петрушка, укроп, брокколи, цветная капуста, шпинат. Из бобовых – чечевица, из фруктов –

инжир. И конечно, кунжут (его достаточно съедать по 1-2 ч. ложки в день).

Роль магния

Магний эффективно участвует во многих процессах, происходящих в клетках. При снижении концентрации магния в крови наблюдаются симптомы возбуждения нервной системы вплоть до судорог. Магний участвует во всех иммунных процессах, он действует на организм как противострессовый, противоаллергический, противовоспалительный фактор. Длительный дефицит этого макроэлемента вызывает ослабление и даже прекращение функций иммунной системы организма, благоприятствует возникновению лейкемии.

Общее содержание магния в организме человека составляет примерно 21 г. Главное его «депо» – в костях и мышцах.

Если в организме недостаточно солей магния, это вызывает изменения в нервных импульсах и выражается в перевозбуждении. Врачи в таких случаях назначают инъекции сульфата магния, которые уменьшают эти симптомы, так как магний оказывает успокаивающее действие.

Ионы магния препятствуют образованию опасных для здоровья отложений холестерина в сосудах и участвуют в регуляции его уровня в крови. Вместе с витамином *B₆* магний участву-

ет в образовании лецитина – незаменимой аминокислоты, которая регулирует содержание холестерина в организме, уменьшая риск сердечно-сосудистых заболеваний. В качестве их профилактики, а также при ожирении необходимо обогащать рацион продуктами, богатыми магнием. При его недостатке возможно развитие атеросклероза, коронарной болезни сердца.

Организму необходимо примерно вдвое меньше магния, чем кальция. Если кальция по отношению к магнию будет слишком много, появится дисбаланс – мы начнем ощущать недостаток магния. И наоборот, если содержание магния сильно превышает содержание кальция, то организм будет испытывать недостаток в солях кальция.

Ежедневная потребность в магнии – 250-350 мг. Как утверждают диетологи, такое количество можно набрать, грамотно составив свой рацион.

Содержание магния в продуктах

(мг/100 г)

Пшеничные отруби	590
Какао	420
Орехи лесные	310
Кешью	270
Гречка	218
Миндаль	150
Фасоль	169
Рис цельный	157
Овсяные хлопья	140

Орехи грецк.	130
Шоколад дес.	131
Горох цельный	124
Шиповник	120
Хлеб пшен.	80
Рис (шлифованный)	64
Арахис	63
Яйцо куриное	60
Сыр эдамский	60
Шпинат	58
Бананы	39
Куриное мясо	37
Брокколи	24

Как видим, больше всего магния в отрубях и какао. Но сколько отрубей можно съесть за день? И сколько можно выпить напитка, приготовленного из какао? Естественно, что мы получаем магний в основном из сыра, курятины, гречневой и овсяной каши, риса. Однако, исходя из таблицы, можно внести некоторые поправки в рацион. Например, совершенно очевидно, что следует отдавать предпочтение нерафинированным (неочищенным) продуктам, о чем не устают напоминать диетологи. Это значит, что лучше покупать хлеб из цельного зерна или хотя бы с добавлением отрубей (кстати, магния больше в пшеничном хлебе, чем в ржаном), нешлифованный рис, цельную гречку. Кроме того, надо разнообразить свое меню блюдами из бобовых (фасоли, гороха). А в качестве десерта позволять себе немного шоколада с орехами. ■

Продолжение следует

Дмитрий Мыскин

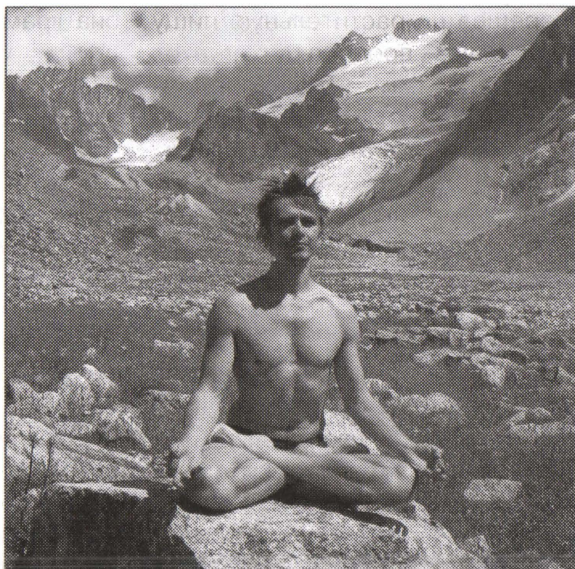
Плита – ЭТО ЛИШНЕЕ

В последнее время во многих развитых странах стремительно распространяется вегетарианство.

К отказу от животной пищи людей приводят и гуманные соображения, и религиозные убеждения, и забота о собственном здоровье.

Причем в последнем случае многие вегетарианцы отказываются и от термической обработки пищи, то есть становятся сыроедами.

Дмитрий Мыскин встал на этот путь недавно, но уже заметил результаты



Укреплением здоровья я активно занимаюсь много лет. За спиной более чем 10-летний опыт: хатха-йога, боевые искусства, горный туризм, вегетарианство, закаливание... Все это позволило отказаться от лекарств и вообще от услуг официальной медицины. Наблюдая за своим организмом, я понял, что наиболее эффективно сбалансированное комплексное воздействие разных систем оздоровления, причем важно подобрать именно свое уникальное сочетание. Сразу оговорюсь: методики, связанные с питанием, оказали на меня самое сильное воздействие.

Свой путь к здоровью я начал с очищения организма. Прошел чистку толстого кишеч-

ника, печени, почек. Постепенно отказался от мяса. Через некоторое время решился на очистительное голодание. Эффект по улучшению здоровья был мощный и быстрый, но он потребовал колоссальных волевых усилий и самоконтроля. После 40-дневного голодания на воде я перешел на растительную пищу и молочные продукты.

Через восемь лет вегетарианства я почувствовал, что нужно делать следующий шаг по улучшению своей системы питания. Этим шагом оказалось сыроедение. Удивительно, но даже среди опытных вегетарианцев мало сыроедов, хотя ключи от этой диеты буквально у нас перед глазами. Я, например, всегда уделял много внимания грамотному сочетанию всех необходимых элементов питания – белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, но недооценивал вред термической и химической обработки пищи.

При очередном недомогании я начинал голодать, и этот прием много лет позволял мне справляться с недугами без обращения к врачу. Я быстро выздоравливал, но через несколько месяцев простуда могла вернуться. Вообще, в свои 38 лет я чувствовал себя вполне здоровым человеком, но были и проблемы. Кроме небольшой склонности к простудным заболеваниям – угревая сыпь, головные боли, метеоризм. От всего этого хотелось избавиться.

Сыроедение – мой выбор

Чтобы как следует изучить сыроедение, я взялся за книги основоположников – Виктории Бутенко и Валентина Николаева. Что же открылось мне в этой системе?

Для начала нужно понять, почему недостаточно хороша вареная пища, даже если по составу она грамотно подобрана. Ответ прост: уникальные элементы, сбалансированные в натуральных продуктах самой природой, при термической обработке частично разрушаются. При готовке пища теряет еще и ферменты – натуральные ферменты. В результате организму приходится больше тратить их из собственного запаса. У сыроедов жизненный тонус постоянно повышается, после еды тянет что-то поделать. Даже приходится иногда себя сдерживать, чтобы дать «живой пище» спокойно перевариться.

Раньше, когда я готовил или выбирал пищу, я думал о том, как бы поменьше себе навредить, а теперь думаю, какую еще пользу здоровью получу. Произошел важный позитивный сдвиг в мышлении, в отношении к еде: из источника огорчений еда превратилась в неиссякаемый источник здоровья.

Сырая пища остается «живой». Я считаю, что организм, получая такое питание, начинает активно очищаться и восстанавливаться. Многие называют сыроедение панацеей от всех болезней. Я пока этого лично подтвердить не могу, но отмечаю

безусловное улучшение здоровья, хотя прошло менее полугода. Я нахожусь на стадии перехода, и о значимых результатах можно будет говорить не ранее чем через 6 месяцев.

Из забавных моментов своего опыта приведу пример моего «диалога» с собственным телом. После очередного голодания оно жалко поскуливало и спрашивало: «Сколько ты еще будешь меня терзать голодовками?!» Тогда я ему сказал: «Ладно! Давай попробуем сыроедение. Говорят, что при этом ты сможешь быть здоровым, и ты будешь есть». Мое тело с радостью завопило: «Да! Что угодно, только не эти ужасные голодовки!» В общем, вот так я с ним и договорился. Сейчас оно терпеливо пыхтит, пережевывая салаты с орехами. А жевать при сыроедении нужно много! Это, кстати, очень полезно не только для пищеварения, но и для зубов и десен. Только надо следить за мелкими камушками, которые иногда попадают в плохо промытыми зерновыми. Сыроеды замачивают и проращивают зерновые. Для этого хорошо подходят пшеница, рожь, нут, маш, фасоль, соя, горох.

Трудности перехода

Если вы приняли решение перейти на сыроедение, прежде всего приготовьтесь к тому, что полная адаптация к сырой пище произойдет не сразу. На это требуется не менее года, а некоторым – и

ми сложными для меня были первые две недели, тут нужно sobратъ волю в кулак и просто продержаться. Далее будет понемногу «отпускать». К слову сказать, переносить сыроедческие кризисы намного легче, чем ацидотические (кислотные) кризисы при голодании.

Следующей ключевой точкой для меня стал двухмесячный срок. После этого сыроедение начинает входить в привычку, и ты из «другой вселенной» возвращаешься в реальный мир. Да, сначала кажется, что все люди вокруг, с аппетитом уплетающие все вареное, рафинированное, химически обработанное, пастеризованное, просто находятся в другом мире, с которым предстоит наладить контакт из твоей реальности с ее простой, но такой целебной пищей.

Теперь по поводу аппетита. С ним сначала придется воевать. Все, что мы называем в обычной жизни здоровым аппетитом, к сожалению, схоже с «синдромом наркомана». Это одна из горьких истин, которую нужно принять, встав на путь сыроеда. Недаром Виктория Бутенко свою систему «12 ступеней к сыроедению» скопировала с системы лечения от алкогольной зависимости. Сыроеды называют аппетит нездоровым синдромом. Это не истинная потребность в питательных веществах, а привычка получать удовольствие от еды.

Один из приемов, как договориться с собой по поводу аппети-

та, – поиск продукта, нужного в данный момент. Пробуешь все, что можно сыроеду, и обнаруживаешь, что каким-то продуктом наедаешься. Эту рекомендацию дал мне Леонид, опытный сыроед из нашего экопоселения. Кстати, очень хорошо, если при переходе на сыроедение рядом с вами тоже будет кто-то давно идущий по этому пути, с кем можно посоветоваться в трудную минуту. Также важно регулярно общаться с друзьями, принявшими решение стать сыроедами, поддерживать друг друга, обмениваться опытом, устраивать общие обеды и вечеринки. Всем остальным на переходном этапе лучше как можно меньше знать о вашей особой диете, пока вы окончательно не утвердитесь в своем намерении. Иначе не избежать «прессинга» со стороны ближнего окружения.

Большинство людей во время переходного периода могут быстро потерять в весе несколько килограммов. У меня вес снизился с 75-76 кг (при росте 184 см) до 72-73, но ниже, в отличие от голодовок, не опускается. Я думаю, организм освободился от всего лишнего и перестроился. Сейчас я чувствую себя свежим, легким, с ясной головой.

В связи с потерей лишних жировых прослоек увеличивается зябкость. Через год вес восстанавливается и адаптационные возможности организма к холоду многократно возрастают. Но это я еще на себе не проверил. Могу сказать только, что просту-

да, которой я переболел зимой, прошла в легкой форме и без осложнений.

Немаловажно рассчитать свои финансовые возможности. На переходном этапе мои расходы на питание выросли примерно в 1,5-2 раза по сравнению с простым вегетарианством. Опытные люди говорят, что далее потребность в пище снижается, как и расходы на нее. Леонид упомянул, что на третьем году сыроедения рацион часто сводится к одной-двум сырым лепешкам в день. Мне же пока приходится «рубать» салат большими плошками.

Начинающему сыроеду придется приобрести несколько бытовых приборов для приготовления новой еды. Прежде всего нужен ручной блендер. Желательно также приобрести сушилку для овощей (дегидратор), обязательно с регулятором температуры, для изготовления сырого хлеба и других сушеных продуктов. Температура должна быть не более 40 градусов. Еще может понадобиться кофемолка для перемалывания зерен льна и других мелких злаковых.

Моим первым серьезным блюдом был суп гаспачо. Его приготовление цитирую по книге Виктории Бутенко.

Смешайте блендером в однородную массу следующие ингредиенты: 1/2 чашки воды, 1/4 чашки оливкового масла, 5 больших спелых помидоров, 2 дольки чеснока или острого перца по вкусу, 1 ст. ложку меда (или фиников, 17

или изюма), 1/4 чашки лимонного сока, 1/2 ч. ложки морской соли, 1 пучок свежего базилика. Это основа для гаспачо.

Нарежьте кубиками овощи: 1 большое авокадо, 1 сладкий перец, 5 стеблей сельдерея, небольшую головку репчатого лука. Смешайте все ингредиенты в большой миске и посыпьте нарезанной петрушкой. Блюдо рассчитано на 4-5 человек.

По рецепту из той же книги моя жена приспособилась готовить в сушилке сырые хлебцы из пророщенной пшеницы и ржи и делает их сейчас уже по-своему. Очень вкусно получается! При желании с помощью сыроедческой кухни можно имитировать любое вареное блюдо. Это важно в период адаптации организма к новой пище. Постепенно кулинарный вакуум заполняется своими фирменными салатами, ореховыми соусами, хлебцами, морсами и т.п. Как говорится, «кто не хочет – ищет оправдания, а кто хочет – ищет способы». Ищите «свои блюда», и у вас все получится! Также рекомендую поначалу носить в кармане пакетик изюма и орехов, чтобы, когда попадаешь в «зоны соблазна» – ларьки, супермаркеты, было что «закинуть» в рот.

На работе можно жевать орехи, свежие и сушеные фрукты. Я даже смог оборудовать мини-кухню, где режу себе салат в уголке и с шутками рассказываю коллегам-программистам про пользу сыроедения. Они с большим интересом прислушиваются ко мне

и внимательнее начали относиться к тому, что едят в столовой и покупают в магазинах.

Бытует мнение о не очень хорошем качестве овощей и фруктов в магазинах. Конечно, продукты со своего огорода гораздо лучше, но хочу отметить, что польза от сырой пищи намного больше, чем возможный вред от магазинной продукции. Рекомендую ходить за здоровой едой на колхозные рынки и ярмарки.

Первые результаты

Основных методик перехода на сыроедение две – постепенный переход и полный. Я применил сразу полный. По опыту знаю, что этот способ доступен не всем. Поэтому можно пойти другим путем – постепенно вводить в рацион сырые блюда и убирать вареные. Действуйте методом замещения. Посвятите этапу адаптации к сырой пище как минимум несколько месяцев. Даже если вы не перейдете на сыроедение полностью, большое количество зелени и салатов в рационе все равно заметно улучшит ваше самочувствие. В общем, выберите максимально приемлемый для вас компромисс между тяжестью перехода и эффективностью метода. Отмечу, что большинство моих знакомых, захотевших сразу перейти на сыроедение, через 1-4 недели «срывались». Дело это непростое. Но я рад, что они продолжают переход уже в постепенном варианте.

Как и во время очистительного голодания, при сыроедении поначалу появляется слабость, тяжело много ходить, хочется полежать и посидеть. Мужчинам важно знать, что способность к предельным физическим нагрузкам на первом этапе снижается, зато увеличивается выносливость. На время перехода у меня снизилась сексуальная активность, но постепенно все возвращается в норму.

Я заметил, что первой на сыроедение отреагировала кожа. Ко второй неделе она стала более гладкая и бархатистая. Метеоризм уменьшился. Я выяснил, что причина его – в неправильном смешивании продуктов. Если у вас есть такая проблема, советую изучить систему раздельного питания и моносыроедение, когда за один раз съедаешь только один вид пищи. Когда я питаюсь таким образом, то с животом все в порядке.

Явный оздоровительный эффект проявился в отсутствии головных болей с самого начала сыроедения, хотя предпосылки к ним в виде серьезной умственной нагрузки были. Также улучшилось состояние слизистых покровов в полости рта. Язык и нёбо очистились от постоянного плотного налета, уменьшился налет на зубах, укрепились десны. Для поддержания здоровья зубов регулярно употребляю кунжут, в нем много кальция.

Что касается психологических изменений, мои ощущения не отличались от тех, что я испытывал

ранее при очищении организма. В первые недели были раздражительность, угрюмость, чувство, что весь мир от тебя отвернулся. Потом пришла легкость, ясность мысли – мир как бы повернулся лицом и начал помогать. Приходят новые идеи, повышается умственная работоспособность, чаще посещают состояния внутренней гармонии и радости.

Во время переходного периода хорошо помогают мысленные установки типа: «Я полностью здоров, мое тело легко переходит на сырую, здоровую пищу. Мое тело полностью очищается и легко усваивает «живую» еду. Микроорганизмы моего тела способны вырабатывать необходимые для меня витамины. Все, что попадает в меня вместе с едой, оздоравливает и исцеляет мой организм».

Очень рекомендую, особенно вначале, зеленые коктейли Виктории Бутенко. Это приготовленная в блендере смесь любой зелени (укроп, петрушка, шпинат и т.д.) с каким-нибудь сладким фруктом. Эти коктейли сразу наполняют тело энергией. Зелень – один из ключевых элементов в рационе сыроеда. Употребляйте ее как можно больше.

При сыроедении очищается полость рта и вкусовые рецепторы становятся более чувствительными, поэтому лучше различаются вкусовые оттенки. У меня был яркий пример, когда я попробовал финики и вдруг понял, что такой прекрасный вкус ощущал только в детстве.

Приятной неожиданностью стало избавление от «кухонной повинности». Вся готовка сводится к нарезке и смешиванию в блендере. Глядя на то, как легко

отмывается моя салатница, я понимаю, что так же легко очищается мой организм после здоровой пищи. ■

Фото из архива автора

Комментарии научного консультанта Татьяны Сахарчук.

Современные диетологи к сыроедению относятся неоднозначно. Есть свои «за» и «против».

При употреблении только растительной пищи трудно сбалансировать рацион по составу белков. Утверждение сыроедов, что белки при сильном нагревании меняют свою третичную структуру – сворачиваются, справедливо, но в таком виде белки только лучше усваиваются (например, вареные яйца усваиваются лучше сырых).

Особо надо рассматривать белки, выполняющие роль ферментов. Считается, что в пищеварительном тракте ферменты, содержащиеся в растениях, способствуют расщеплению питательных веществ совместно с собственными ферментами человека, что улучшает пищеварение. При нагревании растительные ферменты полностью теряют свою активность. И этот эффект рассматривается наукой как негативный, что совпадает с мнением сыроедов.

Для углеводов нагревание не вредно, они усваиваются не хуже.

Жиры при нагревании частично переходят в трансгенную форму. При этом они приобретают канцерогенные свойства. Кроме того, жирные кислоты, освобождающиеся из расщепляющихся в пищеварительном тракте трансгенных жиров, потом встраиваются в мембраны различных клеток и меняют их текучесть. В результате ухудшается функция этих мембран.

Наконец, известно, что при нагревании разрушается часть витаминов.

Как видим, определенные преимущества у сыроедения есть. Однако на протяжении тысячелетий человек готовил пищу на огне, варил ее и жарил. Его желудочно-кишечный тракт приспособился к такой еде. И переход на необычный для современного человека рацион иногда вызывает нежелательные эффекты. Поэтому при сыроедении могут возникать или обостряться гастриты, колиты (воспаление толстой кишки), энтериты (воспаление тонкой кишки). Известен случай, когда, наевшись сразу большого количества плохо прожаренной травы, начинающая сыроедка попала на операционный стол с непроходимостью кишечника.

Железо из растений (особенно – не обработанных термически) усваивается плохо. В результате у сыроедов часто встречается анемия (малокровие). Так что однозначно рекомендовать всем переходить к сыроедению нельзя.



Виктория Бутенко – не медик и не диетолог. В 1994 году она прибегла к сыроедению в надежде избавиться себя и родных от болезней.

Виктория страдала сердечной аритмией и ожирением, ее муж Игорь – артритом, сын Сергей – диабетом, дочь Валя – астмой. Новое питание позволило семье Бутенко преодолеть серьезные проблемы со здоровьем. Основой сыроедческого рациона Виктория Бутенко считает коктейли из зелени

Рецепты Виктории Бутенко

Имя Виктории Бутенко, автора бестселлеров «Зелень для жизни» и «Двенадцать ступеней к сыроедению», хорошо известно сыроедам не только в США, где она живет, но и в России. Ее рецепты передаются из уст в уста. Начиная с этого номера, мы будем знакомить с ними читателей. Начнем с простых и самых необходимых, особенно при переходе с обычного питания на сыроедение

Коктейли готовят в блендере или миксере. Перед смешиванием фрукты очищают от кожуры и нарезают, зелень тщательно моют и измельчают. После приготовления напиток процеживают.

Сладкие коктейли

Любимый семейный

- 1 большой пучок шпината (сельдерея, петрушки)
- 2 средних яблока
- 1 лимон (сок)
- 1 стакан воды

Весенний

- 2 пучка лебеды (сныти или другой дикой зелени)
- 1 банан
- 1 манго
- 2 стакана воды

Весенний детский

2 манго
1 пучок лебеды, крапивы или
сныти
2 стакана воды

Свежесть

8 листьев салата
1 стакан красного винограда
1 средний апельсин
1 банан
2 стакана воды

Радость

4 спелых киви
1 банан
3 стебля сельдерея
2 стакана воды

Ароматный

1/2 стакана шпината
4 яблока
1/2 лайма с кожурой
1 банан
2 стакана воды

Серезин любимый

2 апельсина
2 замороженных банана (или
другие замороженные фрукты)

Апельсины положить на дно
миксера, чтобы было достаточно
жидкости, добавить бананы.

Несладкие коктейли

Русский

6 листьев салата
1/2 лимона (сок)
1/2 красной луковичы
2 стебля сельдерея
1/2 пучка укропа
1/4 авокадо
2 стакана воды

Итальянский

5 листьев салата
1/4 пучка базилика
1 лимон (сок)
3 зубчика чеснока
2 помидора
2 стакана воды

Тайский

1/2 стакана шпината
1/2 пучка кинзы
1 зубчик чеснока
1/2 красного сладкого перца
1/2 лимона (сок)
3 помидора
2 стакана воды

Простые рецепты на каждый день

Ореховое молоко

1 стакан любых орехов (или
семечек), замоченных в воде
с вечера
2 стакана воды
1 ст. ложка меда или 2-3 фи-
ника (без косточек)
1/4 ч. ложки соли (по жела-
нию)

Смешать все ингредиенты в
миксере, процедить.

Сырая каша

1 стакан овсяных хлопьев,
замоченных с вечера в 3/4 чаш-
ки воды
1/4 чашки фиников (без кост-
точек) или изюма
1 ст. ложку растительного
масла (по желанию)
соль по вкусу (по желанию)
Перед подачей добавьте све-
жие фрукты (нарезанные кусоч-
ками) или ягоды. ■

Давление – ПОД КОНТРОЛЕМ

Устойчивое повышение артериального давления нельзя игнорировать. Оно не только сказывается на самочувствии, на качестве жизни, но и, если не принимать мер к его снижению, приводит к серьезным последствиям. Кроме лекарств снизить давление помогают народные средства



Нормальное давление крови – 120/80 мм рт. столба. Первая цифра указывает верхнее давление, вторая – нижнее. Что означают эти показатели?

Верхнее давление называется систолическим, нижнее – диастолическим (систола – сокращение, диастола – расслабление). Сокращаясь, сердце выбрасывает большое количество крови в самый большой сосуд – аорту, откуда она растекается по мелким артериям и капиллярам.

Сразу после сокращения сердца кровь переполняет аорту и крупные сосуды – в это время тонометр (прибор для измерения давления) фиксирует верхнее давление. Затем сердце расслабляется, а кровь попадает в более мелкие сосуды. В это время в больших сосудах давление падает и шкала тонометра показывает нижнее давление.

Многие считают, что норма давления с возрастом повышается. Это вынужденная точка **23**

зрения, поскольку у большинства людей после 60 лет давление имеет тенденцию к повышению. Однако, согласно современной классификации, 140/90 мм рт. ст. – это уже мягкая гипертензия, 160/100 – умеренная, 180/110 и выше – тяжелая гипертензия. Вылечить это заболевание, к сожалению, невозможно, оно хроническое. Придется постоянно контролировать свое давление и не давать ему повышаться.

Прежде всего следует приобрести тонометр и регулярно измерять давление. При стойком его повышении – обратиться к врачу и принимать подобранные им препараты.

Советы народной медицины

В народе накоплено немало рецептов, помогающих при гипертензии. Они могут усилить действие выписанных врачом препаратов (благодаря чему возможно снижение дозы лекарств). А в самом начале болезни, когда появились первые скачки давления, народными средствами удастся затормозить развитие гипертензии без медикаментов.

В качестве натуральных средств от высокого давления в русской народной медицине чаще всего применяются лекарственные травы, чеснок, лук, свекла, клюква, мед, хрен.

Лекарственные травы

Одно из самых эффективных растений при гипертензии – пус-

тырник. Его можно применять как самостоятельное лечебное средство или включать в лечебные сборы. При повышении давления и ухудшении состояния рекомендуется пить отвары трав курсами (2-4 недели).

♦ Смешать равные части травы *пустырника*, *корней валерианы*, *тминного* или *укропного семени*. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настоять 1 час. Пить отвар теплым 3 раза в день по 1/3 стакана.

♦ *Овес*, *девясил* и *мед*. Корень девясила – 70 г, неочищенный овес – 50 г, мед – 30 г. Овес тщательно промыть, залить водой (3 л), довести до кипения и настаивать в течение 4 часов. Залить овсяным отваром измельченные корни девясила, снова довести до кипения и настаивать в течение 2 часов. Процедить, добавить мед. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

♦ *Старинный рецепт.*

Состав первый: мед натуральный (лучше майский) – 500 г; водка – 500 г. Оба ингредиента смешать, нагреть на умеренном огне (в эмалированной посуде) и, постоянно помешивая, довести до образования на поверхности смеси сплошной «молочной» пленки. Снять с огня, дать отстояться.

Состав второй: 1 л воды вскипятить, взять по щепотке пустырник, сушеницу топяную, измельченный корень валерианы, спорыш и ромашку. Заварить

травы кипятком, настаивать полчаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым и поставить в темное место на 3 дня.

Принимать смесь в первую неделю 2 раза в день (утром и вечером) по 1 ч. ложке, затем по 1 ст. ложке, пока не кончится лекарство.

♦ *Лечебные чаи.* В качестве лечебных чаев полезны настои листьев таволги вязолистной, боярышника обыкновенного, омелы белой.

♦ *Мятный массаж.* Заварить свежую или сухую мяту, как чай, смочить отваром шею и плечи и массировать их мягкими движениями.

Чеснок

♦ Каждый день за 15 минут до еды съедать 1-2 зубчика чеснока.

♦ 20 г очищенного нарезанного чеснока заварить стаканом кипятка, настаивать в закрытой стеклянной посуде 6-8 часов. Отжать, осадок профильтровать, плотно закрыть. Принимать перед едой по 1 ст. ложке 3 раза в день.

♦ Смешать в стакане 20 г истолченного чеснока и 100 г сахарного песка, долить доверху крутым кипятком и хорошо размешать до растворения сахара, настоять 4-6 часов в темном теплом месте. Принимать перед едой по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Лук

♦ Сок лука смешать в соотношении 1:1 с медом. При-

нимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

♦ Очищенную луковицу опустить перед сном в 0,5 стакана кипяченой воды. Утром вынуть луковицу и выпить натошак луковый настой. Курс – 2 недели.

Свекла

♦ Сок, выжатый из 2 корнеплодов свеклы и выдержанный в течение трех часов, смешать с 1 ч. ложкой меда. Принимать 4-5 раз в день по 1 ст. ложке в течение трех недель.

Хрен с морковным и свекольным соком

Натертый корень хрена залить водой (чтобы покрыть сырье), оставить на ночь. Утром добавить по полстакана морковного и свекольного соков. Можно добавить сок половины лимона и немного меда. Принимать 2 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды в течение 2 недель. Повторять курс 2 раза в год.

Клюква с медом

К 0,5 стакана клюквенного сока добавить 0,5 стакана цветочного меда, перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

Лимон, чеснок, мед

Лимон с кожурой потереть на терке, добавить полстакана меда и 5 размятых зубчиков чеснока, хорошо размешать. Поставить состав в темное теплое место на неделю. Затем переставить в холодильник. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке вне зависимости от еды.

Зимний рецепт

Смешать по 200 мл сока свеклы и моркови, добавить 200 г меда, по 100 мл сока клюквы и медицинского спирта. Настаивать 3 дня, периодически помешивая. Затем убрать в холодильник. Принимать всю зиму по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды трехнедельными курсами с перерывами 10-12 дней.

Внимание! Все рецепты, содержащие сок моркови и свеклы, людям с хроническими колитами и склонностью к поносам надо применять осторожно. Вообще, любое соколение лучше начинать с доз меньше рекомендованных и повышать их постепенно. Кроме того, при сахарном диабете противопоказаны рецепты с медом, также необходимо учитывать высокое содержание простых углеводов в свекле и моркови.

Экстренные меры**Спасительный холод
(норвежский метод)**

Два кусочка льда величиной со среднюю монету приложить справа и слева от 7-го шейного позвонка (это самый нижний шейный позвонок, он выделяется при наклоне головы). Когда лед растает, кожу насухо вытереть, смазать камфорным маслом и сделать легкий массаж. Холод сменится теплом, головная боль пройдет, артериальное давление нормализуется. Эту процедуру нужно делать не чаще одного раза в два-три дня.

Спасительное тепло

♦ При повышении давления поставить горчичники на икроножные мышцы и плечи.

♦ Полулежа на диване, опустить ноги по щиколотку в таз с горячей водой.

Одновременно можно поставить горчичник на шею сзади. Через 10-15 минут становится легче.

Опыт снижения АД**Рецепты на весь год**

Гипертония у меня уже более 10 лет, но я научилась с ней ладить. Не буду говорить о тех лекарствах, которые мне выписывает врач, тут нужен строгий контроль и индивидуальный подход. Остановлюсь на тех безопасных натуральных средствах, которые применяю дополнительно – они мне очень помогают.

Болезнь эта системная, поэтому и лечиться надо постоянно и комплексно. Я это делаю круглый год, чередуя способы лечения.

♦ Взять по 1 стакану сока моркови, свеклы, тертого хрена, меда, добавить сок 2 лимонов и 30 мл водки, перемешать. Принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды в течение месяца.

♦ Грецкие орехи с медом. 100 г толченых орехов смешать с 0,5 л растопленного меда. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день в течение месяца.

♦ Как только появляется клюква, я пропускаю ее через мясорубку, смешиваю с равным количеством меда. Всю зиму

принимаю эту смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

♦ Помогает мне и такая смесь: по 1 стакану сока черной редьки и свеклы, 200 г клюквы толченой, 200 г меда и 20 мл коньяка. Принимаю по 1 ст. ложке за час до еды.

♦ Очень часто прибегаю к такому рецепту: смешать 1 стакан яблочного сока, сок 1 лимона и 1 стакан меда. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за час до еды.

Н.С.Дроздова

Основа лечения – мед

С 45 лет страдаю гипертонией, сейчас мне 60. С тех пор как подруга посоветовала лечиться медом, наметилось улучшение. Ем его по 1 ст. ложке 2-3 раза в день с молоком, творогом, фруктами, соком.

Кроме того, готовлю лечебную смесь из меда с калиной: 2 ст. ложки ягод калины растираю в ступке, заливаю 1 стаканом кипятка и настаиваю, укутав, четыре часа. Пью по 3-4 ст. ложки с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день перед едой.

Натощак пью «кукурузную воду», приготовленную с вечера. В стакан всыпаю 1 ст. ложку кукурузной муки, заливаю доверху кипяченой водой, размешиваю и оставляю на ночь.

В качестве экстренной меры использую яблочный уксус. Смоченную в нем хлопчатобумажную салфетку прикладываю к ступням на 5 минут. После этого дав-

ление у меня, как правило, приходит в норму.

Раиса Зимнякова

Питание, физкультура и травы

Поскольку при повышенном давлении рекомендуется есть продукты, богатые калием, кальцием и магнием, я стараюсь включать в рацион абрикосы, курагу, изюм, чернослив, орехи, зелень, морковь, картофель, творог, овсяную, гречневую и пшеничную каши.

Солю пищу минимально, готовых гастрономических продуктов избегаю, так как в них много соли. Физическая активность в моем понимании – это не выполнение спортивных нормативов, а ходьба в среднем или медленном темпе, катание на лыжах или велосипеде, плавание.

Лекарственные препараты против гипертонии подбираю совместно с врачом. В качестве вспомогательных средств использую мочегонные настои.

♦ 1 ч. ложку травы толокнянки заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю. Пью по 1 ст. ложке 3 раза в день.

♦ 2 ч. ложку листьев брусники заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю. Пью по 1 ст. ложке 4 раза в день.

♦ 0,5 ст. ложки молодых березовых листьев заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 6 часов, процеживаю, выпиваю в течение дня. ■

Ирина Харитоник **27**

✍ «Мне 56 лет. У меня панкреатит, холецистит, атрофический гастрит, недавно переболела аскаридозом. Кроме того, беспокоит постоянная сухость во рту. Если кто-то знает народные средства, которые могут мне помочь, напишите, пожалуйста».

Г.М.Поголева, г. Минусинск

✍ «У меня очень тяжелые диагнозы – астено-депрессивный синдром, тревожно-фобическое расстройство. Большая просьба к тем, кто знает какие-то средства лечения этих недугов, в том числе народные, отзовитесь, пожалуйста».

А.Ю.Панкратов, г. Новосибирск

✍ «Мне 60 лет. Последнее время я часто испытываю общее недомогание, в частности чувство холода в конечностях, озноб. Решила измерить температуру – 35,5. С тех пор стала мерить ее постоянно – выше 36 градусов не поднимается. Хотелось бы знать, из-за чего это происходит, в чем причина. Если кто-то знает, напишите, пожалуйста».

Галина Гребенкина, г. Воронеж

Комментарий научного консультанта Т.А.Сахарчук

Советую обратиться к эндокринологу. Подобная симптоматика нередко встречается при гипофункции щитовидной железы.

✍ «Моему правнуку 2 года 8 месяцев. До последнего времени он ел пищу, мелко измельченную в блендере. Сейчас начали давать ему более твердую пищу – он стал давиться, иногда его даже рвет. Невролог посоветовал сделать гастроскопию, но как-то жалко подвергать ребенка такой процедуре. Посоветуйте, пожалуйста, что нужно делать в такой ситуации. Будем ждать ответа».

Светлана Васильевна Горячева,
г. Москва (тел. 8-916-804-00-60).

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Как я лечила межпозвонковую грыжу

Одна читательница как-то спрашивала (не помню, в каком номере), какие есть народные средства при межпозвонко-

вой грыже. Хочу ей ответить. Сейчас мне 61 год, 5 лет назад у меня все было в точности как у нее: боли во всех костях, передвигалась с помощью костылей. В операции мне отказали – сахарный диабет. Лечили лазером (10 сеансов), делали электрофорез с карипазимом (вытяжкой из папайи) и массаж. Это помогло. Думаю, что народных способов лечения межпозвонковой грыжи все-таки нет.

Р.И.Зуева, Тверская обл.

Мое средство от лишая

(для Ксении Ковтун, «Б.З.!» №9, 2009 г)

Хочу рассказать, как я лечилась от лишая. Ежедневно протирала кожу салициловым спиртом, а затем смазывала мазью «Низорал». Врач назначил мне «Флуконазол» (в капсулах или таблетках). Кроме того, желательно прогладить все белье и одежду с изнанки, чтобы уничтожить частички спор лишая.

Татьяна Ефимова, г. Москва

От редакции. «Флуконазол» нельзя принимать бесконтрольно.

Картошка от миозита

Я люблю кататься на велосипеде. Конечно, бывали и падения, и травмы. Не раз мне ставили диагноз «миозит» (воспаление мышц). Врачи назначали сосудорасширяющие и болеутоляющие препараты. Но однажды я была за городом, врачей рядом не оказалось, поэтому пришлось воспользоваться народным рецептом, который мне посоветовала соседка. Теперь, если что-то случается, я применяю только его.

Рецепт прост. Нужно отварить несколько картофелин (можно прямо в кожуре), затем размять их, приложить к больному месту и накрыть сверху шерстяным шарфом. Когда картофель остынет, уберите его, а больной участок разотрите одеколоном и хорошо утеплите. Желательно это делать на ночь. Такую процедуру можно повторять несколько раз.

Ольга Борисова, г. Кисловодск

Ромашка поможет при стоматите

Стоматит – очень неприятное заболевание: боль во рту при приеме пищи, мелкие пузырьки и язвочки на слизистой. Если его не лечить, то болезнь может перейти в хроническую форму. Предлагаю такой рецепт: 20 г цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, настоять не менее часа. Полоскать настоем рот каждые 2-3 часа. Облегчение наступит в первый же день.

В.Максенко,

г. Бронницы Московской обл.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

✍ «Мне делали УЗИ органов брюшной полости. И в описании результатов было указано, что эхогенность печени повышена. Объясните, пожалуйста, что это означает».

Тамара Суханова, г. Москва

Сейчас УЗИ (ультразвуковое исследование) во всем мире проходят 30-50 миллионов человек в год. Оно безболезненно, не имеет значимого негативного влияния на организм и при этом обладает высокой информативностью. Кроме того, с помощью УЗИ-данных возможно динамическое наблюдение за больным органом. Естественно, многое зависит от класса аппаратуры и квалификации врача.

Медики теперь просто не представляют, как они обходились без этого исследования раньше. Кстати, толчок к развитию УЗИ в медицине дали разработки в области радиолокационных систем.

На чем же основано УЗИ? Ультразвуковые волны – это акустические волны с частотой выше порога восприятия человеческим ухом. Генерируемые УЗИ-аппаратом, они распространяются в тканях организма прямолинейно (частично поглощаясь, частично рассеиваясь), а на границе тканей с различной акустической плотностью (не путать с плотностью вещества!) волны отражаются, то есть начинают идти в обратном направлении и могут быть уловлены и зарегистрированы. Свойство различных тканей тела человека по-разному отражать ультразвук на границе перехода с одной ткани на другую (с иной акустической плотностью) и называется эхогенностью.

В медицине уже накоплен большой опыт по проведению УЗИ. Известно, какая эхогенность должна быть в норме у того или иного органа. Когда ультразвук от органа отражается

Татьяна Яковлева

Лечит арника

Слово «арнос» по-гречески означает баран. В народе арнику называют баранец, баранник горный, бараний цвет. И это не случайно. Свисающие лепестки у цветущего растения и пушистые хохолки отцветших корзинок действительно чем-то напоминают шерсть барана



Многолетнее растение арника – редкий, исчезающий вид, занесенный в Красную книгу. Насчитывается свыше тридцати ее видов, но в России в основном можно встретить арнику горную. Она теплолюбива, растет в светлых сосновых и березовых (редко осиновых) лесах, на лесных полянах, опушках, вырубках, у лесных дорог.

Это очень красивое растение, особенно оно привлекает внимание ранней весной, когда начинают распускаться ярко-желтые цветки. Соцветия-корзинки с пламенеющими язычками никогда не бывают совсем правильной формы, что придает им столь необычный облик. Жесткий опушенный травянистый стебель с толстым коротким корневищем может достигать 60 см в высоту.

Как лекарственное растение арника известна очень давно. Еще Диоскорид лечил с ее помощью раны и ушибы. Кстати, он называл ее «птармикой». Название видоизменялось, и только к XVII веку появилась привычная для нашего слуха «арника».

В качестве лекарственного сырья используются цветочные корзинки (иногда листья), реже – корни. В цветках и корнях арники содержатся дубильные вещества, смолы, органические кислоты, эфирное масло, витамины, белки, инулин, холин, бетаин, алкалоиды, горечи, сахара и большое число других веществ. Все они оказывают целебное действие самого широкого спектра. В соцветиях арники обнаружены также процианидины (эти вещества есть и в цветках боярышника), они благоприятно влияют на работу сердца.

Препараты арники

Цветки и корни арники различаются по своим фармакологическим свойствам.

Так, препараты из корней увеличивают амплитуду сердечных сокращений, расширяют коронарные сосуды при некоторых патологических состояниях, улучшают питание мышцы сердца.

Спиртовая настойка из цветочных корзинок применяется как желчегонное средство. В акушерской и гинекологической практике настойку используют в качестве кровоостанавливающего средства при плохой сократительной способности матки в послеродовом периоде, при обильных менструациях и кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями женских половых органов (метритами, эндометритами, эрозиями шейки матки).

В малых дозах настойка оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему. А в больших дозах понижает рефлекторную возбудимость мозга, оказы-

Заготовка сырья

Корзинки арники заготавливают в пору цветения (в июне – июле), их обрывают вручную в сухую погоду после спада росы. Корни копают осенью, в сентябре, после того как растения обсеменились. Собранный сырьё сушат в темном, прохладном, хорошо проветриваемом помещении или в тени на открытом воздухе. Сушеные корзинки при хранении в сухом месте не теряют годности в течение 2 лет, а корни – до 5 лет.

Примочка

*Ткань, смоченную
в жидкости
и сложенную
в несколько слоев,
просто накладывают
на пораженное
место. И по мере
высыхания,
не снимая,
смачивают ее.
При этом
пораженная область
охлаждается.*

вает успокаивающее и противосудорожное действия и расширяет мозговые сосуды. Одно время арнику применяли в восстановительном периоде после инсульта.

Установлено, что настойка цветков арники понижает содержание холестерина в крови. Ее применяют в комплексном лечении атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца: стенокардии (грудной жабы), сердечной недостаточности.

Препараты арники продаются в аптеке, но их можно приготовить и самостоятельно.

Настойка из цветков. Мелко нарезанные цветки нужно залить 70%-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивать в течение 7-10 дней. Пить по 30-40 капель, разбавив водой или молоком, 2-3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. ложку измельченных цветков залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настоем можно полоскать рот при гингивите (воспалении десен), пародонтозе, стоматите (воспалении ротовой полости).

Отвар. 1 ст. ложку цветков поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей воды, закрыть крышкой и кипятить на медленном огне 10-15 минут, затем настоять 4-6 часов, процедить, довести объем до первоначального. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды с молоком как кровоостанавливающее и желчегонное средство. Отвар хранится в темном прохладном месте не более 2 суток.

Сок арники отжимают из цветочных корзинок, собранных в период полного цветения. Принимают по 30-40 капель с ложкой меда 2-3 раза в день до еды. В небольших дозах (10-20 капель с медом) сок оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, в больших (40-60 капель) – понижает ее тонус и предотвращает развитие судорог.

Арниковый спирт. Свежие соцветия арники смешивают в равных частях по массе с 30%-ным спиртом и настаивают в течение 14 суток. После этого смесь процеживают через плотную ткань, соцветия тщательно отжимают, а жидкость процеживают еще раз.

Спирт используется для компрессов и втираний при ревматизме, подагре, простреле (люмбаго), болях в мышцах, растяжениях сухожилий и вывихах (после вправления). Для полоскания горла и промываний спирт нужно развести водой (1 ч. ложка на 1/4 л).

Чай из арники. 1-2 ч. ложки сушеных соцветий заливают 1/4 л кипятка и через 10 минут процеживают. Теплым чаем можно полоскать горло. Для компрессов его применяют непосредственно в таком виде либо разводят водой в соотношении 1:1.

Наружно арникой лечат ушибы, синяки, ссадины, неглубокие раны, фурункулы, трофические язвы, ожоги, обморожения. В этих случаях делают компрессы и примочки с соком, настоем или настойкой (чтобы избежать раздражения, перед употреблением можно разбавить настойку водой в соотношении 1:5 или 1:10), а также с арниковым чаем и спиртом.

Арника в гомеопатии

В гомеопатии, предпочитающей лечение природными средствами в малых дозах, арника давно и активно используется.

Врачи-гомеопаты назначают арнику при ревматизме и подагре, а также как средство для нормализации сердечной деятельности и кровообращения, особенно при старческой сердечной недостаточности, атеросклерозе, стенокардии (грудной жабе). Применяют ее и для восстановления сил после тяжелых инфекционных заболеваний.

Из всего гомеопатического арсенала арника считается одним из важнейших

Согревающий компресс

Смоченную жидкостью ткань, сложенную в несколько слоев, накладывают на пораженное место, сверху накрывают вощаной бумагой или полиэтиленом, затем ватой и обматывают шерстяным шарфом.

кровоостанавливающих и ранозаживляющих средств. Особенно действенна мазь из арники для лечения заболеваний вен, кровоизлияний, растяжений и ушибов.

Народная медицина советует

♦ При растяжении связок и разрывах мышц и сухожилий, при вывихах лучшее средство после вправления – сразу же наложить компрессы с настойкой арники (1 ст. ложку настойки развести в 0,5 л воды) или с ее водной вытяжкой (естественно, при этом надо соблюсти полную неподвижность поврежденных частей тела).

♦ При кровоизлияниях компресс с арникой стимулирует рассасывание и, благодаря этому, процесс заживления. Исключительно быстро облегчаются боли. Отлично действуют компрессы с арникой и при загрязненных, плохо заживающих ранах.

Вообще, компрессам с арникой следует отдавать предпочтение перед спиртовыми или укусуемыми компрессами, хотя иногда могут возникнуть аллергические кожные реакции.

♦ При воспалениях полости рта и горла промывания и полоскания арникой незаменимы. Усиливается кровообращение и таким образом повышается сопротивляемость слизистых оболочек. Разведите 1/2 ч. ложки настойки арники в 1 стакане теплой

воды и полощите рот и горло.

♦ При желудочных заболеваниях, сердццебиении и приступах слабости несколько капель арникового спирта разведите водой и выпейте.

♦ При недостаточном сокращении матки в послеродовом периоде нужно заварить 2 ст. ложки соцветий в пол-литровом термосе, настоять в течение 6-8 часов. Принимать по полстакана 3-4 раза в день, предварительно профильтровав через сито или марлю, за 30 минут до еды.

Предостережение! При всех целебных свойствах арники нельзя забывать, что это растение считается ядовитым, поэтому ее препараты можно применять только по назначению и под контролем лечащего врача, точно соблюдая дозировку.

Симптомы передозировки: озноб, одышка, тошнота, повышенная потливость, боли в животе, понос или запор, рвота. В ряде случаев отмечаются нарушения функции сердечно-сосудистой системы, появляются ноющая боль в конечностях и судорожные подергивания мышц.

Возможны аллергические реакции при наружном применении препаратов арники: жжение, зуд, образование пузырьков и другие патологические явления на коже. В этом случае необходимо прекратить лечение и обратиться к врачу. ■

Рафинированный сахар, хоть и обладает высокой пищевой ценностью, считается продуктом вредным. Об этом известно всем читателям журнала «Будь здоров!». Но недавно, перечитывая старые выпуски, я наткнулась на статью «Сладкие рецепты доктора Калиновского», и она меня очень заинтересовала. Кроме разнообразной, иногда неожиданной, информации об этом продукте, она содержит целебные рецепты, в которых используется сахар (правда, не в чистом виде).

Приведу несколько рецептов, которые сослужили мне добрую службу и от которых я не собираюсь отказываться в будущем.

При бронхите и кашле

Нарезать горькую редьку маленькими кубиками, посыпать их сахаром и поставить в духовку на час-полтора. Затем отжать сок и процедить. Пить по 2 ч. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь.

При гайморите

Смешать в кастрюле 100 г сахара и щепотку мелко изрубленных сосновых иголок, залить 1 л воды и поставить в духовку на небольшой огонь для томления на 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При частых носовых кровотечениях

♦ Пить сок репы с сахаром. Для его приготовления нужно натереть репу на терке, отжать через марлю и добавить столько сахара, чтобы сок стал сладким. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

♦ 2 ст. ложки измельченных листьев и молодых веточек ольхи залить 300 мл кипятка и выпаривать на водяной бане, пока не останется половина первоначального объема жидкости. К отвару добавить 1 ст. ложку сахара и выпить.

При растяжении связок на поврежденное место наложить повязку из мелко нарезанной луковицы, смешанной с 1 ч. ложкой сахара.

При икоте достаточно проглотить 1 ч. ложку сахарного песка.

Если из-за простуды *пропал голос*, нужно вскипятить пол-литра воды и насыпать туда 2 ст. ложки любых отрубей и столько же сахара. Полученный отвар пить в течение дня вместо чая или любой другой жидкости, но непременно горячим. Голос восстановится за пару дней.

*Римма Фомичева,
г. Калининград*

*Татьяна Шишова,
кандидат педагогических наук, психолог*

Почему ребенок боится трудностей?

Специалисты, работающие с детьми, все чаще отмечают, что многие современные дети не умеют и не хотят преодолевать трудности. Тревожатся на сей счет и родители. Прежде чем решать, что в этой ситуации делать, надо понять, почему так происходит, и по возможности устранять «провоцирующие» факторы



Фото Юрия Попова

Воспитание воли – задача не из легких

Как часто малыш-дошкольник, если у него не получается что-то нарисовать или смастерить поделку, вдруг впадает в гнев, рвет бумагу, бросает игрушки и наотрез отказывается от второй попытки. А многие пасуют заранее, даже и не пытаясь попробовать сделать то, что им кажется трудным.

С возрастом обычно острота реакции снижается: дети постепенно учатся себя контролировать, но по-прежнему уходят от трудновыполнимых задач. И даже те мамы и папы, которые всегда были уверены, что не надо давить на ребенка, если он чего-то не хочет, утрачивают свое благодушие. Слишком уж многое попадает в зону «не хочу»: учеба,

кружки и секции, выполнение домашних обязанностей – в общем, все, что требует волевых усилий и длительного напряжения.

Причиной такого поведения может быть нерешительный, боязливый характер, невротический склад личности. Возможно, ребенку просто в силу его природных особенностей многое кажется непреодолимо трудным, и у него развивается своеобразная защитная реакция – так называемая «псевдолень».

Но неужели детей такого склада стало рождаться на порядок больше? Или причина в другом?

Помните популярную некогда фразу: «Наш девиз – не бояться трудностей»? Конечно, не все могли похвастаться, что могут воплотить это в жизнь: воспитание воли – не самая легкая в мире задача. Но сказать, что девиз этот был надуманным или фальшивым (как многие тогдашние лозунги), тоже нельзя. «Культурный воздух», которым с рождения «дышал» ребенок, был насыщен признанием важности физического и напряженного умственного труда. Жажда легкой наживы, тяга к сладкой, беззаботной жизни, а также лень у нас осуждались всегда.

В 90-е годы с приходом перестройки в нашей стране начало создаваться общество потребления, и у многих стали складываться принципиально новые ценностные ориентиры. Девиз «не бояться трудностей» стал восприниматься, скорее, иронически.

Поинтересуйтесь у младших школьников, много ли они знают пословиц о важности трудолюбия, упорства, преодоления препятствий? Думаю, что нет. А ведь пословицы – не просто некая абстрактная «народная мудрость». Это наши предки, с которыми у нас, безусловно, существует духовная связь, обращаются к нам из глубины веков и наставляют на путь истинный. И душа, особенно детская, живо на них откликается. К сожалению, установки современной массовой культуры зачастую диаметрально противоположны. В том числе и по вопросу преодоления трудностей.

Нынешние дети прекрасно ориентируются в мире компьютерных игр, которые программируют их на совсем другой, потребительский образ жизни – все на те же развлечения, в которых, как пишут исследователи психологии компьютерных игроков, они «знают толк на самом глубоком, подсознательном уровне». Уже целое поколение выросло в мире, где именно развлечение признано самым ценным.

Правда, в последнее время многие начали осознавать, что без труда все-таки не выловишь рыбку из пруда, и престиж образования постепенно стал возрастать.

«Лохматый» ученый

Детям, которым трудно осваивать что-то новое, особенно важно понимать, для чего они мучаются. По мнению взрослых – для того, **39**

чтобы выучиться, получить профессию и устроиться на хорошую работу. Но давайте посмотрим на будущую профессию глазами ребят. Какая работа считается хорошей? Со слов тех же взрослых они знают, что ученые получают нищенскую зарплату. Занятие наукой, само по себе захватывающее и интересное (интерес – один из сильнейших стимулов преодоления трудностей), практически не пропагандируется. Где кружки юных физиков, химиков, биологов? Что знают дети о выдающихся ученых? А ведь примеры, как известно, тоже служат сильным стимулом для подражания.

Как-то я стала свидетелем такого разговора. «Как же его звали?.. – пытался вспомнить молодой парень. – Ну, этот... он, короче, изобрел что-то гениальное... самое важное в XX веке...» Его собеседник, взрослый мужчина, принялся подсказывать, называя фамилии изобретателей. Юноша явно был удивлен, что их так много. Наконец ему удалось вспомнить определяющую характеристику: «Он еще на фотографии такой лохматый, с высушенным языком». Больше ничего об Эйнштейне недавний школьник сказать не мог.

Профессии, связанные в детском представлении с образом сильной, волевой личности, например летчик, космонавт, спасатель, пожарный, моряк, геолог, в основном остаются за кадром. Другие – судья, политик – связались в общественном сознании с

понятием коррупции. Перспектива же работы бухгалтером, менеджером, пиарщиком или секретарем, вполне привлекательная для многих взрослых, не способна воодушевить ребенка настолько, чтобы ему захотелось свернуть ради нее горы. Детям хочется приключений и романтики. Так что для ребят, не имеющих выраженных познавательных и творческих интересов, при выборе профессии явно не хватает мотивации.

Телевизор и расстройство сознания

А вы знаете, что компьютер и телевизор, которые так любят наши дети, влияют не только на формирование психологических установок? Во время просмотра телевизора у человека происходит изменение активности токов головного мозга и наступает так называемое «альфа-состояние», близкое к трансу (некоему расстройству сознания). Подолгу просиживая перед экраном, ребенок привыкает к трансовым состояниям, они становятся ему необходимы. А транс и напряжение, необходимое для преодоления трудностей, – две вещи несовместные.

Страдает и интеллект. «Наши исследования четко показали, что дети, часто смотрящие телевизор, медленнее овладевают чтением, хуже отличают реальное от вымысла; у них плохо развито воображение, им свойственна повышенная тревожность, – пи-

шут ученые из Йельского университета. – Все это приводит к тому, что, когда ребенок идет в школу, он меньше приспособлен к жизни». Чрезмерное увлечение голубым экраном мешает детям концентрироваться, снижает самоконтроль и повышает раздражительность.

Интересное исследование в Университете Британской Колумбии провели психологи. Они наблюдали за членами одной горной общины, в которой сначала не было, а потом появилось кабельное телевидение. И что же? Постепенно и у детей, и у взрослых стал пропадать творческий подход к решению различных житейских проблем.

Несколько лет назад группа специалистов, работавших в рамках программы «Врачи мира – детям», обследовала большое число юных жителей Санкт-Петербурга. Выводы оказались неутешительными: практически у всех, кто смотрит телевизор по несколько часов в день, интеллектуальное развитие на несколько лет отстает от физического. Дети, привыкшие к быстрому мельканию кадров, хуже понимают обращенную к ним речь. Им трудно слушать учителя, трудно разговаривать со взрослыми. Английское общество помощи детям с дефектами речи еще в 1996 году сообщило, что каждый третий ребенок в Англии «заметно отстает в речевом развитии». В школах даже стали вводить специальные программы по

обучению семилетних детей здороваться и спрашивать дорогу.

Особенно легко на компьютер и телевизор «подсаживаются» дети возбудимые, гиперактивные, с завышенными притязаниями, как раз такие, каким в силу их особенностей трудно преодолевать препятствия. Идя у них на поводу, родители фактически загоняют детей в замкнутый круг, из которого сами ребята обычно вырваться не в состоянии.

Мокрый подгузник воспитывает волю

Некоторые другие достижения современной цивилизации тоже таят в себе скрытую угрозу для развития воли. Например, памперсы. Казалось бы, что плохого, если ребенок все время сухой, ведь в обычных мокрых подгузниках он испытывает дискомфорт. Но что интересно: уже через несколько месяцев подгузники приходится менять все реже. Это означает, что ребенок постепенно учится сдерживать позывы к мочеиспусканию. А значит, учится терпению – совершенно необходимому качеству для преодоления трудностей. Кстати, выдающийся русский психиатр И.А.Сикорский, основавший в 1912 году Институт детской психопатологии, считал, что мерилom развития воли в дошкольном периоде может служить способность управлять мышцами мочевого пузыря. И если ранний период упущен, в дальнейшем развить волю будет труднее.

Даешь английский в три года!

Еще одна, на мой взгляд, серьезная причина пополнения рядов «уклонистов» заключается в том, что детей слишком рано начинают чему-либо учить. «Когда в ходе воспитательных экспериментов взрослые подстегивают развитие ребенка, это истощает запас его сил, – предостерегает известный детский психиатр Г.Козловская. – Да, безусловно, ребенка можно с помощью определенной искусственной стимуляции сделать акселератом. В три года его можно обучить математике, он легко учится интеллектуальным играм, даже иностранным языкам. Мозг ребенка в этот период жизни работает с большой отдачей и мощностью, и многие родители загружают его до предела. Но если в раннем детстве ребенок был интеллектуально и физически перегружен, то нередко он испытывает отвращение к школе. Ему уже ничего не интересно, у него возникают апатия, депрессия, невротические состояния».

Слыша от родителей жалобы на детскую лень, упрямство и негативизм, я прошу их вспомнить, когда и чему они начали ребенка учить, как он на это реагировал. И очень часто родители вспоминают, что в двух-трехлетнем возрасте они пытались водить сына или дочку в какую-то студию, но не сложилось – пришлось бросить. А для ребенка это стало ранней травмой. Он чего-то испугался, с

чем-то не справился, а поделиться своими переживаниями не сумел. А поскольку травма была ранней, то страх, что у него что-то может не получиться, застрял в глубинах подсознания. Повзрослев, он и сам не может понять, почему боится трудностей.

Поэтому не торопитесь вести малыша в какие-либо кружки, особенно если он пуглив, чрезмерно возбудим, впечатлителен. Дождитесь, пока ему исполнится хотя бы четыре года, чтобы он стал психически выносливее. Для раннего малыша непривычная обстановка, чужие люди, которые чего-то от него хотят, другие дети, у которых что-то получается лучше, – это стрессовые факторы.

Как воспитывать волю ребенка

Но что делать, если ошибки уже совершены? Неужели все пропало? Конечно нет. Просто имеет смысл сделать соответствующие выводы:

♦ Столкнувшись с отказом сына или дочери от какой-либо деятельности, следует заподозрить страх неудачи, как бы ребенок ни уверял, что ему просто не хочется или неинтересно. В норме детям дошкольного и младшего школьного возраста интересно все, ведь они еще только начинают осваивать мир. Поэтому их отказы (например, собирать разбросанные игрушки) связаны либо с попытками манипуляции взрослыми, либо со страхом неудачи.

Не нужно настаивать, чтобы ребенок сделал все сам, мотивируя тем, что это очень легко и у него обязательно все получится. Родителям кажется, что таким образом они мобилизуют ребенка, а он делает другой вывод: раз все так легко, а он не справляется, значит, он вообще ни на что не годен. Многие даже открыто называют себя дураками, неудачниками и совсем перестают верить в свои силы.

Лучше всего подчеркнуть, что задание действительно очень трудное, но вместе вы обязательно справитесь. Надо заинтересовать его (чаще это удастся, если пообещать какую-нибудь награду) и сделать вместе с ним часть работы. Потом обязательно похвалить, показать результат усилий кому-то третьему. Иными словами, закрепить ощущение успеха. Награждать не бойтесь, потому что, пока у ребенка нет непосредственной мотивации к занятию той или иной деятельностью, надо создать хотя бы какую-то заинтересованность. Когда он втянется, освоится, то обязательно появится интерес и к самому делу – тогда необходимость в дополнительном стимуле отпадет.

♦ Не бойтесь помогать ребенку. Дети всегда переживают из-за своих неудач (хотя зачастую этого не показывают), а став уверенней, сами отказываются от помощи и с удовольствием демонстрируют свои умения. Устраняться надо постепенно: с одной стороны, не торопить события, с другой – все-

таки продвигать ребенка по пути преодоления.

♦ Избегайте гиперопеки. Возросший страх неуспешности отчасти связан у детей именно с этим. Современные ребята растут слишком несамостоятельными. Позиция мамы: «лучше я сделаю сама, а то потом придется переделывать», естественно, внушает ребенку неуверенность в своих силах.

♦ Есть дети, с которыми без нажима результата не добиться. Но сердиться за это на ребенка не следует. Он в этом не виноват, таковы его особенности. Просто надо быть с ним более последовательными, упорными и терпеливыми и не пускать все на самотек.

♦ Постарайтесь определить, в чем именно заключаются трудности вашего ребенка. Если они чисто психологические, то побольше хвалите, ободряйте его. Создавайте непринужденную, легкую атмосферу, больше улыбайтесь, шутите (но не подшучивайте над ним, потому что такие дети особенно обидчивы).

Бывают трудности другого порядка, например неумение концентрировать внимание, неловкая моторика, проблемы пространственного ориентирования, восприятия задания и т.п. Если ребенок на занятиях отказывается играть в какую-то игру, я всегда советую потренироваться дома. Освоив игру в более привычной обстановке, дети потом с удовольствием участвуют в ней и на групповых занятиях.

♦ Если ребенок ответственный и при этом боится совершить ошибку, не надо его излишне контролировать (у него и так высокий самоконтроль), лучше побольше хвалить и ободрять.

♦ Заметив, что ребенок склонен пасовать перед трудностями, приобщайте его к творческим занятиям, к ролевой игре, к играм по правилам (возбудимым детям соблюдать правила трудно, и такие игры служат для них хорошим тренингом), а также к трудовой деятельности и спорту.

♦ Говорите ребенку, что преодолевать трудности очень интересно, что это помогает вырабатывать характер. Но больше нацеливайте его на сам процесс преодоления, а не на быстрый результат. Тем не менее результат (хотя бы промежуточный) тоже должен достигаться, ведь для ребенка важна наглядность. И не забывайте о положительных эмоциях, особенно при выполнении трудных заданий.

♦ Можно вести «Дневник самостоятельности и преодоления трудностей». Каждый день вместе с ребенком обсуждайте, что туда записать, показывайте дневник другим членам семьи.

♦ С возрастом нагрузки должны возрастать, а подход становиться тверже. С малышом опасно «пережать», а с подростком – «недожать».

♦ Не спешите выполнять все желания ребенка. Как ни парадоксально, для многих родителей сейчас становится открыти-

ем вполне естественный, традиционный подход к воспитанию, заключающийся в том, что не все и не всегда должно доставаться ребенку просто так, что поощрение, награду надо заслужить. В том числе и идя по пути преодоления трудностей.

♦ Сами родители должны подавать ребенку пример. Сейчас во многих семьях дети усваивают, что проще что-то купить готовое, чем самим приготовить, испечь, смастерить. Поэтому из воспитательных соображений следует по возможности делать что-либо своими руками, привлекая к этому детей. Установка на максимальный комфорт с минимумом затрат не способствует развитию воли, усердия и трудолюбия.

♦ Побольше рассказывайте детям о сильных людях, превозмогавших жизненные невзгоды. Только следите за тем, чтобы в ваших рассказах не сквозило осуждение ребенка.

♦ Образ жизни ребенка может как способствовать, так и мешать формированию его воли. Помощь родителям, забота о младшем брате или сестре, уход за собакой, занятия в кружках или спортивных секциях, походы, закаливание – все это развивает терпение и выносливость, настойчивость в достижении цели. А часы, пассивно проведенные перед телевизором, отсутствие каких-либо обязательств мешают развитию этих качеств.

Так что выбор за вами, дорогие родители. ■

Мила Коренева

БЗ! №3

Хочу быть красивой!

Вряд ли найдется хотя бы одна женщина, равнодушная к своей внешности. Говорят, в наш век приумножить и сохранить красоту просто – пластическая хирургия творит чудеса. Но по разным причинам этот «чудесный» способ подходит не всем. Можно пойти другим путем – не таким затратным. Тем более что некоторые косметические процедуры нетрудно освоить самостоятельно



Фото Романа Камышникова

Я всегда мысленно аплодирую пластическим хирургам, когда вижу любимую актрису чуть измененной, но опять молодой и прекрасной. Однако, к сожалению, есть другие примеры, когда знакомое лицо узнать почти невозможно и весь шарм остается в прошлом. Видимо, не каждому впрок «перелицовка». Да и стоит она безумно дорого. Остается надеяться на себя. Много лет занимаясь этой темой и отвечая на вопрос знакомых дам, что делать с лицом, я могу дать несколько советов.

Существует множество косметических процедур: массаж, миостимуляция, маски, пилинг, мини-инъекции, микродермабразия и т.п., к которым можно прибегать без риска, насколько позволяет бюджет. Но помните: идти за красотой надо только в надежное, то есть рекомендованное постоянными клиентками место. А самое главное, я предлагаю женщинам составить собственную программу ухода за кожей. Зная некоторые секреты, можно добиться хорошего эффекта, не выходя из дома.

Витамины для лица

Лет десять назад от очень опытного косметолога я услышала, что по-настоящему эффективный крем для кожи стоит не просто дорого, а очень дорого. Объясняется это тем, что такие кремы разрабатываются в научных лабораториях с применением новейших технологий, и дело это

очень непростое. «Если на чудо косметологии денег нет, – сказала моя собеседница, – то лучше побережь свой бюджет и покупать простые, копейчатые кремы, лишь бы они содержали витамин А или Е, и чередовать их. Эффект будет не меньший, чем от разрекламированных средств». Вот уже много лет я пробую разные кремы с такими добавками, за что моя кожа говорит мне спасибо.

Действительно, исследованиями доказано, что оба эти витамина действуют на кожу особенно благотворно. Они стимулируют процесс обновления клеток, подавляют действие свободных радикалов. У женщин, которые пользуются кремом с высоким содержанием витамина А, морщины разглаживаются примерно через 6 месяцев после начала его применения. Такой крем нетрудно сделать самой: достаточно добавить в любой другой крем (лучше взять знакомое, проверенное средство) масло зародышей пшеницы (витамин Е) или ретинол (жидкий витамин А) – по несколько капель. Эти средства можно приобрести в аптеке, а хранить надо в холодильнике.

Омолаживающий эффект дают также маски для лица с использованием натуральных продуктов, содержащих эти витамины, таких как морковь, облепиха, помидоры, геркулесовые хлопья, масло зародышей пшеницы, оливковое или льняное масло, молоко, яйца.

1. *Морковная маска.* Натрите морковь на мелкой терке и разведите ее до кашицеобразного состояния теплыми сливками (если кожа очень сухая), молоком или кефиром. Если вместо молока и сливок использовать яичный желток, то кожа получит полезный лецитин, а если выбрать в качестве связующего масло зародышей пшеницы, или оливковое, или льняное, то к витамину А добавится витамин Е. Полученную кашу нанесите на кожу и через 15 минут смойте сначала теплой, потом холодной водой.

2. *Геркулесовая маска.* Смелите хлопья в кофемолке, разведите сливками, или кефиром, или молоком до консистенции жидкой сметаны. Можно добавить чуть-чуть меда. Нанесите маску на кожу, через 10 минут смойте теплой водой с помощью спонкса (губки для лица). Затем ополосните лицо холодной водой.

3. *Маски из облепихи и помидоров* рекомендуется делать в сезон – осенью. В помидорах содержится витамин А, а в облепихе – А и Е. Мякоть плодов измельчают и наносят на кожу. Смывают через 15 минут.

4. *Компрессы для век.* Делать их очень просто. Утром заварить пакетики зеленого чая, затем остудить их, слегка отжать и наложить на веки на 5 минут.

Домашний пилинг

Слова «скраб» и «пилинг» вошли в наш словарь сравнительно не-

давно. Они связаны между собой: пилинг – процесс удаления верхнего тончайшего слоя кожи, скраб – средство, которое наносят на кожу, чтобы удалить омертвевшие клетки. Скраб может содержать кислоты (для химического воздействия на кожу) или абразивные микрочастицы (для механического воздействия). Пилинг – одна из самых активных процедур, позволяющих быстро улучшить состояние кожи. После такой чистки кожа быстрее обновляется, и к тому же выглядит розовой и нежной, как у ребенка.

Для домашнего пилинга подойдут отруби, кофе, перемолотые орехи, яичная скорлупа, кислые ягоды и фрукты – клюква, красная смородина, лимон, грейпфрут, киви, яблоко. Многие ягоды и фрукты содержат натуральные кислоты, которые отлично справляются с чисткой кожи.

1. *Пилинг с отрубями.* Добавляйте в отруби воду, пока не получится каша. Наносите ее на кожу в течение 5-7 минут круговыми массирующими движениями: от центра лба – к вискам, от носа – к ушам, от середины подбородка – к мочкам ушей. Оставьте в качестве маски и, когда подсохнет, смойте теплой и прохладной водой.

2. *Кофейный пилинг.* Сполосните лицо и, не вытирая кожу, нанесите на нее кофейную гущу. Когда она подсохнет, счищайте ее круговыми массажными движениями над раковиной. Затем смойте остатки холодной водой. **47**

3. Кофейно-творожный пилинг.

К 1 ст. ложке кофейной гущи добавьте столько же творога, перемешайте. Наносите на кожу лица круговыми движениями, массируя ее в течение 5-7 минут. Смойте теплой, затем холодной водой.

4. Яично-глиняный пилинг.

Размелите в кофемолке яичную скорлупу (предварительно вымытую с мылом и высушенную), затем 1 ч. ложку полученного порошка добавьте к 2 ст. ложкам косметической глины. Разведите водой до консистенции кашицы и наносите на кожу в течение нескольких минут круговыми массирующими движениями. Дайте подсохнуть, затем смойте.

5. Медовый пилинг. Расплавьте 2 ст. ложки меда, добавьте сок 1/2 лимона и 1 ст. ложку отрубей. Нанесите на кожу массирующими движениями и оставьте на 15-20 минут. Эта маска выравнивает, питает и осветляет кожу.

6. Огуречно-толокняный пилинг. Натрите на терке небольшой свежий огурец, добавьте 1 ст. ложку толочка и наносите круговыми движениями на лицо в течение 5-7 минут. Затем смойте теплой водой и ополосните лицо холодной водой.

7. Рисовый пилинг. Размелите в кофемолке 1 ч. ложку риса, соедините его с 2 ст. ложками творога, добавьте 1/2 ч. ложки оливкового масла. Немного подогрейте и наносите на кожу круговыми движениями. Смойте теплой, затем холодной водой.

8. Ягодный пилинг. Разомните ягоды. К 2 ст. ложкам кашицы добавьте 1/2 ч. ложки перекиси водорода (или лимонного сока), столько же кипяченой воды, размешайте. На глаза для защиты наложите ватные кружки и нанесите на лицо подготовленную массу. Через 10 минут смойте теплой, затем холодной водой.

Такой же пилинг можно делать на основе кислых фруктов.

При тонкой и сухой коже пилинг рекомендуется не чаще 1 раза в 2 недели, при жирной коже – 1 раза в неделю.

Внимание – на руки и шею

Именно руки и шея раньше всего выдают возраст женщины. Руки – потому что они выполняют всю работу по дому, подвергаются воздействию бытовой химии и обезжириваются от частого мытья. А шея, наоборот, – потому что ее мышцы почти не испытывают физических нагрузок. От избытка внешних воздействий и нагрузок кожа грубеет, а от недостатка – становится вялой. Однако есть возможность защитить ее и сделать более свежей и эластичной. Что для этого нужно? Прежде всего, не пренебрегать перчатками: дома – резиновыми (при уборке и мытье посуды), на улице – тонкими (в межсезонье) и теплыми (зимой). Для шеи разработан комплекс упражнений: можно, например, ежедневно выписывать головой

буквы алфавита. И конечно, для рук и шеи необходимы смягчающие и питательные кремы.

Красота приходит ночью

Когда Софи Лорен спрашивают о ее секрете красоты, она всегда отвечает, что самый главный из них – хороший сон. Она предпочитает спать 9 часов в сутки. Легко заметить, что, когда высыпаться, лицо разглаживается, розовеет. По словам медиков, если человек не высыпается, в его организме повышается уровень гормона стресса – кортизола, который замедляет выработку коллагена, отвечающего за эластичность кожи. Кстати, уровень кортизола снижается не только во время сна, но и после занятий сексом. Поэтому «уроки страсти нежной» очень хорошо сказываются на коже.

Старайтесь ложиться спать в одно и то же время, желательно не позднее 23 часов.

Идите в баню!

Женщинам, регулярно посещающим парную, удается сохранять здоровый цвет лица и упругость кожи до самой старости. Благотворное действие бани объясняется несколькими причинами. Во-первых, за счет контрастных процедур происходит тренировка сосудов, питающих кожу. Во-вторых, через поры выводятся токсины. В-третьих, верхний слой кожи под действием пара быстрее обновляется. Завсегдатаи берут с собой в баню специальные заго-

товки, чтобы проводить пилинг всего тела, – соль, кофейную гущу, глину, мед. Кроме того, баня – хорошее место для массажа.

Особенно полезна русская парная баня с отличным массажером – веником. Однако нужно помнить, что тепловые процедуры противопоказаны людям с онкологическими заболеваниями. Осторожно, только предварительно посоветовавшись с врачом, можно пользоваться парной людям с сердечной патологией, гипертонией любого происхождения, повышением функции щитовидной железы и с некоторыми кожными заболеваниями.

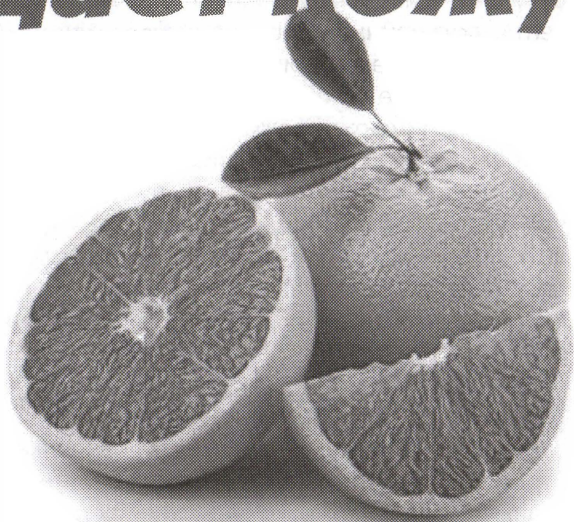
Еда, полезная для кожи

Овсянка, помидоры, апельсины, зелень, тыква, зеленый чай, творог, йогурт, индейка, лосось – такой набор продуктов нужен коже, чтобы оставаться молодой. Желательно добавить к этому списку фасоль, чернику, капусту брокколи, шпинат, орехи.

Полезен и особый набор лекарственных растений, который травники называют «эликсиром молодости»: ромашка аптечная (2 части), бессмертник (1 часть), зверобой (1 часть), березовые почки (1 часть). Все перемешать, взять 1 ст. ложку сбора, залить 0,5 л горячей воды в термосе, настоять несколько часов, процедить. В течение месяца ежедневно выпивать стакан настоя с ложкой меда вечером перед сном и утром за полчаса до еды. ■

«Цитросепт» очищает кожу

В нашем журнале уже рассказывалось о препарате из семян грейпфрута под названием «Цитросепт», и многие читатели успели проверить его эффективность при острых респираторных заболеваниях – ангине, гриппе. Но этим действие «Цитросепта» не ограничивается. После клинических испытаний было признано, что у препарата большое будущее в дерматологии



Уникальный плод

То, что грейпфрут обладает уникальными свойствами, было замечено давно. Прежде всего потому, что он может храниться длительное время, не подвергаясь гниению. Это могло объясняться только тем, что в самом фрукте содержатся активные вещества, обладающие высокой антимикробной активностью, что открывало большие перспективы для ученых. Особенно заинтересовали исследователей семена этого растения.

Родина грейпфрута – Барбадос. Считается, что он появился в результате естественной гибридизации апельсина и помело и унаследовал полезные свойства обоих фруктов.

В 1980 году американский врач-иммунолог Джейкоб Хэрич впервые получил экстракт из семян грейпфрута. Затем исследо-

вания по применению этого экстракта проводились в США, Канаде, Франции, Германии, Корее. Ученые обратили внимание на необычно широкий спектр биофлавоноидов, представленный в вытяжке из семян. Потом стало ясно, что экстракт обладает сильными лечебными свойствами, и опыты были продолжены. Так появился препарат «Цитросепт», полученный из семян и перегородок грейпфрута. А эксперименты, подтверждающие все новые и новые полезные его свойства, продолжаются до сих пор. Около десяти лет назад «Цитросепт» появился в России и прошел испытания в солидных медицинских учреждениях нашей страны.

«Цитросепт» содержит 33%-ный экстракт грейпфрута и чистый растительный глицерин. Экстракт получают путем переработки большого количества семян и полупрозрачных перегородок грейпфрута в высококислотную жидкость, а глицерин смягчает едкость экстракта и делает препарат более безопасным для применения. Клинически было подтверждено, что он обладает противовоспалительным, антимикробным (в том числе противовирусным), антигрибковым действиями.

Находка для дерматолога

Все, кто сталкивался с кожными заболеваниями, знают, как долго и трудно они лечатся. Их возбудители, найдя для себя питательную среду в коже, ногтях или волосах человека, быстро размножаются и чувствуют себя вполне уютно. Приходится вытеснять непрошенных гостей, воздействуя на них не только со стороны кожи, но и изнутри. Но применять сильнодействующие средства не безопасно, особенно если печень не в порядке. Поэтому многие дерматологи (особенно старой школы) предпочитают быстрой атаке длительную борьбу, пусть и не самыми эффективными препаратами.

«Цитросепт» отлично зарекомендовал себя при лечении острых респираторных вирусных заболеваний (ОРВИ). Наилучшие результаты были получены при приеме в начале заболевания, причем в ударных дозах (по 50 капель на 200 мл воды) 2-4 раза в день. Это значительно облегчало течение заболевания, а в некоторых случаях полностью купировало инфекцию.

«Цитросепт» показал свою эффективность при болезнях полости рта: пародонтозе, гингивите (воспалении десен), стоматите (воспалении тканей ротовой полости).

Пройдя испытания в нескольких московских клиниках, «Цитросепт» зарекомендовал себя одновременно и эффективным, и безопасным средством. Его стали успешно применять в лечении многих дерматологических заболеваний, в том числе экземы, атопического дерматита, герпеса, псориаза, красного плоского лишая, бородавок, кондилом, себореи. А наибольший эффект был получен при лечении микозов (грибковой инфекции).

Воздействуя на клеточные мембраны многих микроорганизмов, активные вещества «Цитросепта» успешно борются с ними. Исследования показали, что «Цитросепту» под силу обезвредить или ослабить около 800 различных штаммов бактерий, грибов и вирусов.

Защита от микозов

По статистике, микозами (грибковыми заболеваниями кожи, слизистых оболочек и ногтей) в той или иной степени страдает каждый пятый человек в мире. Причин такого широкого распространения инфекции немало. Во-первых, микозы могут быть следствием ряда заболеваний – варикозной болезни, сахарного диабета, дисбактериозов. Во-вторых, они часто появляются после приема антибиотиков (такова наиболее распространенная причина молочницы). Немалую роль играют и особенности потоотделения, микротравмы кожи.

Грибковая инфекция может поражать любые участки кожи, но чаще всего это ноги, чуть реже руки. Обычно микозы начинаются с шелушения кожи между пальцами, зуда, пощипывания. Затем могут возникнуть трещины. Ногти становятся более толстыми, слоистыми, темными, начинают крошиться.

Заболевание легко передается. Можно заразиться, надев на голые ноги чужие тапочки, став в ванну после больного. Причем

мытье ванны обычными моющими средствами не обеззараживает ее полностью, нужно использовать хлорсодержащие вещества. Заражение в бассейнах, банях – тоже частое явление. Чтобы избежать этого, необходимо надевать в бассейне и бане тапочки. Но если вы все-таки заразились, попробуйте лечиться «Цитросептом».

В центре «Саном», где «Цитросепт» применяют с 2002 года, пациентам с многолетними грибковыми инфекциями ногтей и кожи стоп назначают препарат и внутрь (по 5 капель на 200 мл жидкости 2 раза в день), и наружно – на ногтевое ложе (по 1-2 капли 2 раза в день). Тем, кому надо поддержать уже имеющийся результат лечения, достаточно использовать препарат только наружно. Даже при застарелом микозе у многих пациентов уже через 4 месяца начинался здоровый рост ногтевых пластин.

«Цитросепт» использовался и с целью «оздоровления» печени – для тех, у кого она пострадала после длительного применения терапии противомикозными фармпрепаратами. Пациенты принимали «Цитросепт» внутрь по 5 капель на 200 мл воды в течение полутора месяцев. В результате состояние их печени улучшилось.

Для детей и взрослых

Эффективность «Цитросепта» в дерматологической практике была подтверждена клиническими испытаниями в нескольких московских лечебных учреждениях, в том числе детских. Препарат применялся как внутрь, так и наружно при себорее волосистой части головы, угревой сыпи, простом герпесе, псориазе и некоторых других заболеваниях.

При лечении герпеса препарат применялся наружно 2-3 раза в день: у детей – в разведении 1:2 (1 часть «Цитросепта» на 2 части воды); у взрослых – в чистом виде (без разведения). Очаги высыпаний подсы-

При гайморите (воспалении придаточных пазух носа) рекомендуется промывать пазухи носа раствором «Цитросепта» (6 капель на 150 мл физиологического раствора), закапывать экстракт в нос (3 капли на 100 мл кипяченой воды) 3 раза в день.

Благодаря сильным антибактериальным свойствам «Цитросепт» с успехом применяют в реабилитации постинсультных больных – для профилактики и лечения пневмонии, инфекции мочевых путей, пролежней.

хали ко второму дню лечения и исчезали на 3-4-й день.

При лечении угревой сыпи препарат назначался тоже наружно, но по другой схеме – 2 раза в день в разведении 1:4, 1:3 и 1:2. Вначале использовалась самая слабая концентрация раствора (1:4), затем постепенно, в течение 2-3 недель, она увеличивалась. Высыпания подсыхали на 3-4-й день от начала терапии, затем очаги сыпи бледнели, кожа становилась менее жирной.

В Международном медицинском центре «Он-Клиник» был проведен эксперимент по лечению волос экстрактом семян грейпфрута. Основной причиной ухудшения состояния волос были дрожжеподобные грибки. Пациенты в течение недели 1 раз в день втирали по 5-10 капель «Цитросепта» в кожу волосистой части головы, затем в течение 2 недель мыли голову шампунем с добавлением препарата. После окончания эксперимента у 95% из них наступило излечение.

Дерматологи высоко оценили «Цитросепт». По мнению многих врачей, применявших его в своей практике, трудно найти другой препарат растительного происхождения, который оказывал бы такое сильное антимикробное и противогрибковое действие. □

Более подробную информацию о «Цитросепте» можно получить по тел.
в Москве: (495) 952-60-20, 364-31-63

«Цитросепт» продается через аптечные сети «Старый Лекарь» (38-000-38), «Ригла» (730-27-30) и в других московских аптеках (627-05-61)

«Цитросепт» распространяют общероссийские дистрибьюторы ЦВ «Протек» и ООО «Морон»

Свидетельство о Государственной регистрации РФ
№. 77.99.23.3.У.6548.7.09. от 01.07.2009 г.



«Я стараюсь удерживать оптимальный вес. Дается это с трудом, поскольку в нашем роду все женщины полные. Из ваших прошлогодних выпусков подобрала подходящие диеты. Теперь хотелось бы получить совет, каких продуктов следует избегать всегда, чтобы не набрать лишний вес».

Марьям Тиросян, Москва

По мнению диетологов, нет таких натуральных продуктов, которых здоровому человеку следовало бы избегать всегда. Но если в вашу задачу входит снижение или удерживание веса, то некоторые продукты следует жестко ограничивать.

Как известно, современный человек получает излишнее количество жиров и углеводов. О том, как уменьшить их содержание в рационе, в нашем журнале говорилось не раз (последняя публикация – в прошлом номере). Но есть продукты, которые маскируются под диетические (с низким содержанием жира или сахара), не являясь таковыми.

Маргарин и майонез. Производители могут называть эти продукты «легкими», «низкокалорийными», «натуральными», и тем не менее они содержат излишнее количество жиров, причем значительно уступающих натуральным по качеству. Правильнее пользоваться нерафинированным растительным маслом (лучше всего оливковым) и иногда позволять себе сливочное, но только высшего качества (не менее 75% жирности), чем каждый день заправлять салат «легким» майонезом или мазать на хлеб «низкокалорийный» маргарин.

Есть еще несколько продуктов, по отношению к которым следует соблюдать осторожность.

Сыр. Чтобы не набрать вес, надо выбирать сыр не твердых, а мягких сортов – например, адыгейский, сулугуни, брынзу, моцареллу. По содержанию жиров твердые и мягкие сыры резко расходятся. Плавленных и копченых сыров лучше избегать совсем – из-за технологии их производства.

Мясные продукты. Колбасы желательно исключить, а говядину и свинину почаще заменять индейкой и субпродуктами. Мясо индейки считается самым диетическим, а печень и почки не только поставляют полноценный белок, но и являются рекордсменами по количеству необходимых витаминов и минеральных веществ. Рыба (особенно морская) – еще одна хорошая альтернатива говядине и свинине.

Углеводы лучше всего получать из свежих фруктов (бананы и виноград следует несколько ограничить). А вот от мороженого и тортов (особенно с кремом) придется отказаться.

Зелень **ИЗ-ПОД СНЕГА**

Как только начинает пригревать весеннее солнце, прямо из-под снега появляются первые растения. Они не только радуют нас нежной зеленью, создавая весеннее настроение, но и обладают целебными свойствами. Надо поторопиться и собрать эту зеленую аптеку, чтобы наполнить полезными веществами свой истощенный за долгую зиму организм



Фото Светланы Прониной

Сныть – кормилица и целительница

На городских газонах молодые лапчатые листочки сныти появляются сразу после таяния снега, за городом – чуть позднее, но тоже очень рано. Эта зелень – сорняк для садов и огородов – содержит рекордное количество витамина С (аскорбиновой кислоты). В сныти его почти столько же или даже больше, чем в землянике, апельсинах, лимонах. Очень много в ней и каротина (провитамина А), витаминов К и группы В, есть лимонная и яблочная кислоты, важнейшие минеральные и биологически активные вещества, в том числе апигенин, способствующий укреплению сердечной мышцы. Являясь, кроме того, антиоксидантом, апигенин особенно полезен женщинам, поскольку, согласно некоторым исследованиям, защищает от появ-

ления гормонозависимых опухолей молочных желез.

Употреблять зелень сныти лучше в свежем виде. Она полезна при сердечной недостаточности, атеросклерозе, гипертонии, мастопатии, суставных заболеваниях, в частности при подагре (кстати, видовое название сныти – «подагрария», то есть «излечивающая подагру»). Самое главное, что сныть не имеет никаких побочных действий и противопоказаний и поэтому является ценным лечебным продуктом.

Сныть, крапива и лебеда испокон веков были той пищей, которая в голодные годы спасала от гибели целые губернии. Из сныти варили щи и супы, ее тушили, квасили, добавляли в первые весенние салаты, сушили на зиму.

Настои и отвары этой травы обладают противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, обезболивающим, мочегонным свойствами. Кроме того, они помогают нормализовать солевой обмен в организме.

Подагра, артрит, полиартрит, ревматизм

4 ст. ложки измельченной свежей травы сныти залить 0,5 л кипятка, держать на слабом огне 3-4 минуты, настаивать 2 часа, процедить и отжать сырье. Принимать отвар по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Одновременно можно делать компрессы на суставы: горсть измельченной травы ошпарить крутым кипятком, отжать, слегка охладить, наложить на сустав, прикрыть целлофаном и обвязать шерстяным платком. Держать 1,5-2 часа.

Авитаминоз, сердечная недостаточность, атеросклероз

Свежую измельченную траву сныти съедать по 1 ст. ложке перед едой или добавлять в салат. А можно приготовить настой: 2 ст. ложки свежей измельченной травы залить 1,5 стаканами кипятка, охладить, про-

Сныть можно квасить

1 кг сныти,
30 г щавеля,
40 г соли,
40 г тмина.

Подготовленные сныть и щавель нарезать, ошпарить кипятком, дать стечь воде, уложить на дно банки, пересыпая солью и тмином. Каждый слой сныти утрамбовывать до выделения сока. После наполнения банки положить груз и поставить в холодильник. Через 2-3 дня квашеная сныть готова. Перед подачей на стол можно добавить подсолнечное масло.



Витаминный салат со снытью

*Собрать верхние
листочки молодой
майской сныти,
мелко нарезать,
добавить
нарезанные свежие
огурцы, зеленый лук,
укроп, несколько
отварных яиц.
Все перемешать,
полить
подсолнечным
маслом и сбрызнуть
лимонным соком.
(Поскольку сныть
практически
не имеет вкуса,
ни вымачивать,
ни ошпаривать ее
не надо.)*

цедить, отжать. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Грибковые заболевания кожи

Приготовить настой по тому же рецепту и принимать его по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. На проблемные участки кожи можно делать примочки с этим настоем.

Одуванчик поможет при атеросклерозе

Кто не знает эти золотистые цветки-«солнышки»! Но сейчас речь не о них (ранней весной они еще не распускаются), а о молодых листочках, даже еще не зеленых, а розовато-прозрачных, которые только-только появляются на корневищах этого целебного растения после таяния снега.

Такие листочки пока не горчат – они еще не успели накопить под лучами солнца тараксацин – вещество, вызывающее горький вкус. От этой горечи мы всегда стараемся избавиться, заливая листья кипятком. И напрасно. Не так давно было установлено, что тараксацин очень полезен для суставов (особенно при остеоартрозе), поскольку оказывает положительное влияние на качество синовиальной жидкости и способствует образованию хрящевой ткани.

Пока не отросли длинные листья, самое время выкапывать и запасать корни одуванчика. Их нужно тщательно промыть, слегка подсушить на воздухе, порезать на мелкие кусочки и разложить для сушки, например на батарее центрального отопления. Листья используются и свежими.

Препараты корней одуванчика обладают противомикробным, противовоспалительным, мочегонным, потогонным, слабительным, антиоксидантным, молокогонным, успокаивающим, легким снотворным действиями. Они также улучшают обмен веществ и снижают уровень холестерина в крови при атеросклерозе.

Остеоартроз

Съедать по 1 ст. ложке молодых листьев одуванчика 1-2 раза в день перед едой, можно добавлять их в салат.

Гастрит, холецистит (воспаление желчного пузыря), гепатит (воспаление печени), панкреатит (воспаление поджелудочной железы), хронический запор

1 ст. ложку измельченных сухих корней (или 2 ст. ложки свежих) залить стаканом кипятка, держать на слабом огне 7-10 минут, настаивать 2 часа, процедить, отжать сырье. Долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/4 стакана теплого отвара 3 раза в день за полчаса до еды.

Повышенный уровень холестерина в крови, атеросклероз (лечение и профилактика)

Принимать по 1 ч. ложке измельченного в порошок сухого корня одуванчика 2-3 раза в день за полчаса до еды, запивая водой.

Неврозы, нервное истощение, весенняя депрессия, сердечная недостаточность

1 ст. ложку измельченного сухого корня (или 2 ст. ложки свежего) залить стаканом кипятка, держать на слабом огне 15 минут, настаивать час, процедить, отжать сырье. Долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 2 ст. ложки отвара 4-5 раз в день за 20 минут до еды.

Бадан толстолистный укрепляет организм

Бадан – многолетнее вечнозеленое растение с очень крупными, глянцевитыми кожистыми листьями. Растет он в Сибири, Алтайском крае, Саянах, Прибайкалье. Это декоративное растение, поэтому многие выращивают его на приусадебных участках, на каменистых горках.

Препараты корневищ бадана обладают противомикробным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, общеукрепляющим

Листья одуванчика в сухарях

Набрать миску молодых розеток одуванчика (розетка – это не цветок и не бутон, это первые молодые листочки, не достигшие еще 6-7 см), тщательно промыть проточной водой, затем ошпарить кипятком (для создания однородной массы), откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. После этого обвалить в сухарной крошке, как цветную капусту, и слегка обжарить на сковородке. Блюдо сытное, вкусное, а главное – полезное!

Весенний сибирский чай

*Не выбрасывайте
почерневшие,
перезимовавшие,
утратившие свою
привлекательность
листья бадана.*

*Они также
представляют
большую ценность.
Необходимо
промыть их
в проточной воде,
просушить
и измельчить.*

*1 ст. ложку порошка
залить 2 стаканами
крутого кипятка
в заварочном
чайнике, прикрыть
чайник льняным
полотенцем,
настаивать полчаса
и пить, как обычный
чай, можно с медом
или вареньем.*

*Сибирский чай
хорошо утоляет
жажду, тонизирует,
укрепляет
стенки сосудов
и капилляров,
а также весь
организм.*

щим, тонизирующим, вяжущим, закрепляющим и противоопухолевым действиями.

Корневища используют и в свежем, и в сушеном виде.

Диарея (понос) неясного происхождения, колит (воспаление толстого кишечника), энтероколит (воспаление тонкого и толстого кишечника)

Развести 1 десертную ложку настойки в 1/4 стакана воды и принимать 3 раза в день за 15 минут до еды при строгом соблюдении диеты. Курс: до исчезновения симптомов плюс еще неделя приема.

(Настойку желательно приготовить заранее: 3 ст. ложки измельченных свежих корневищ залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая, процедить. Хранить в темном месте.)

Кровотечения, кровоизлияния и изнурительные месячные предклимакса

1 ст. ложку измельченного свежего корневища залить 1,5 стакана кипятка, держать на слабом огне 10 минут, настаивать час, процедить. Долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Долго не заживающие раны

Высушить корневище и измельчить его в порошок. Затем присыпать им 1-2 раза в день предварительно промытую рану.

Пародонтоз, неприятный запах изо рта

2 ст. ложки измельченных свежих листьев залить 0,5 л кипятка, держать на слабом огне 10 минут, настаивать час, процедить и отжать сырье. Отвар использовать для полоскания полости рта и примочек на проблемные участки десен.

Барвинок малый – средство против гипертонии

Зеленые островки барвинка можно увидеть прямо среди тающего снега. Он растет в европейской части России, более распростра-

нен в южных районах. Многие его разводят и как декоративное растение на своих садовых участках: стелющиеся побеги, усыпанные блестящими, словно лакированными, продолговатыми листочками, очень красивы. А когда в июне барвинок зацветает ярко-голубыми цветами – это вообще незабываемое зрелище.

В составе зелени барвинка около 20 алкалоидов, из которых наиболее важный – винкамин. Благодаря ему настои и отвары листьев барвинка улучшают мозговое кровообращение, обладают противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, «кровоочистительным», противолихорадочным, слабительным, успокаивающим, противоопухолевым, мочегонным, гипотензивным действиями.

Артериальная гипертония

1 ст. ложку измельченной свежей травы залить 0,5 л кипятка, держать на слабом огне 5-7 минут, настаивать 2 часа, процедить и отжать сырье. Долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день после еды.

Ангина, тонзиллит, зубная боль, неприятный запах изо рта

1 ст. ложку измельченной сухой травы залить стаканом кипятка, держать на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Отвар использовать для полоскания горла или полости рта несколько раз в день.

Кожный зуд, дерматит

1 ст. ложку измельченной свежей травы залить стаканом кипятка, держать на слабом огне 3-4 минуты, настаивать в тепле 2-3 часа, процедить и отжать сырье. Отвар использовать для промывания пораженных участков кожи или для примочек.

Внимание! Барвинок малый относится к ядовитым растениям, поэтому при внутреннем применении нельзя превышать указанную дозировку. ■



Настойка бадана

Поможет мужчинам для усиления потенции.

Для ее приготовления 3 ст. ложки измельченной свежей травы залить стаканом водки, нагреть до кипения, охладить, процедить.

Принимать по 8-10 капель в рюмке воды утром и вечером в течение 4 дней, затем сделать перерыв на 2 недели.

Курс желательно повторить 3 раза.

Аб ово – история яйца

**В яйце все
безупречно:
и форма,
и содержание.
Это еще и емкий
символ. Древние
народы верили,
что яйцо – прообраз
Вселенной, из него
родился мир,
окружающий
человека.
В науке о здоровом
питании яйцо
издавна считалось
ценным продуктом,
хотя рекомендации
по поводу включения
его в рацион
менялись**



Фото Виктора Ахлова

Начало начал

В Риме было в ходу выражение «ab ovo» – «от яйца», то есть с самого начала. Связывают это с тем, что римляне обычно начинали трапезу с яиц, а заканчивали фруктами, чаще всего яблоками: «ab ovo usque ad mala» (буквально: «от яйца до яблок»). Некоторые исследователи считают, что вторая часть фразы со временем отпала, и получилось «ab ovo». Но это, пожалуй, упрощение. Ведь римляне придавали началу трапезы символический смысл: яйцо связывалось с успешным начинанием нового дела. С похожим значением «аб ово» вошло и в современный международный лексикон: «начало

биржевой деятельности после предыдущей неудачной сессии».

Отношение к яйцу как к прообразу, к символу рождения отразилось в обычаях многих народов. У славян яйцо ассоциировалось с плодородием земли, с весенним возрождением природы. Есть свидетельства, что славяне расписывали яйца еще в языческие времена, выражая свои представления о вселенной. Писанки приносили в дар богам и дарили друг другу в первый день нового года и в день рождения.

С распространением христианства у расписных яиц появилось новое значение: они стали атрибутом главного религиозного праздника – Пасхи, символизируя восхождение Христа.

От перепелиных до страусиных

Славяне издревле употребляли в пищу яйца диких птиц. Примерно 2000 лет назад в поселениях по берегам Черного моря появились первые куры, и скоро их стали разводить по всей территории славянских народов. Сейчас без этой отрасли сельского хозяйства невозможно представить себе европейскую кулинарию. Куриные яйца варят, жарят, пекут и маринуют, делают из них омлеты и десерты, едят всмятку и вкру-

тую, добавляют в салаты, соусы и выпечку.

Перепелиные яйца менее популярны у нас, чем куриные, хотя и очень полезны. В них содержится больше витамина *D*. К тому же благодаря высокой температуре тела (42°C) перепелки устойчивы к инфекционным заболеваниям. При их выращивании не применяют вакцинацию и антибиотики, что значительно повышает пищевую ценность их яиц.

У гусиных яиц скорлупа очень прочная, весят они в три-четыре раза больше куриных. Им свойственны специфический запах и привкус, поэтому в кулинарии их не используют широко. К тому же гусиные яйца нередко бывают заражены сальмонеллой, поэтому перед употреблением их необходимо тщательно мыть и варить не менее 15 минут.

Утиные яйца представлены в нескольких цветовых вариациях – от белого до зелено-голубого. Они немного больше куриных (вес около 90 г). У них особый запах и яркий вкус. Желтки утиных яиц идеально подходят для выпечки и придают красивый золотистый оттенок бисквитам. Чтобы не заразиться сальмонеллезом, их тщательно моют и варят не менее 15 минут.

Во многих странах едят яйца дрозда, баклана, кайры,

чайки, пингвина, куропатки, чибиса, лебедя и многих других птиц. В Европе их можно отве-
дать разве что в ресторанах, да и то далеко не везде – употребле-
ние в пищу яиц дичи запрещено или ограничено. Между тем лю-
бители экзотики утверждают, что у них незабываемый вкус. Кроме того, в них содержится селен, который омолаживает организм.

Яйца цесарок особенно попу-
лярны в Африке. Они светло-ко-
ричневого цвета, несколько
мельче куриных, грушевидной
формы, с толстой и прочной
скорлупой. Белок у них жестче, а
желток нежнее, чем у куриных
яиц. Кроме того, они отлично
выдерживают перевозку, а хра-
нить их можно при температуре
от 0 до +10°C до полугода.

Страусы несут самые боль-
шие яйца (до 2 кг). По вкусу они
мало отличаются от куриных, за-
то одним яйцом-гигантом можно
накормить до десяти человек.
Чтобы его приготовить, в скор-
лупе просверливают две дыроч-
ки, перемешивают содержимое
специальной спицей и выливают
в миску или на сковородку.

Не забудем и о том, что яйца
откладывают не только птицы,
но и земноводные. Змеиные яй-
ца внешне сильно отличаются от
куриных: они более длинные, а
скорлупа похожа на кожу. Те,
кому удалось полакомиться
этим деликатесом, например, в
Таиланде, утверждают, что варе-
ные змеиные яйца по вкусу на-

64 поминают обычную картошку.

Согласно древним поверьям,
особыми целебными свойства-
ми обладают яйца черепах – они
повышают мужскую силу. Каж-
дая черепаха откладывает до
200 яиц за сезон. В отличие от
птичьих, эти яйца круглые и по-
крыты не скорлупой, а эластич-
ной кожистой оболочкой. Белок
у них прозрачный и студенис-
тый, а желток такой же, как у ку-
риного яйца. Их принято не ва-
рить, а запекать.

Клад в скорлупе

Не только древние римляне, но
и русские помещики еще в XVIII
веке любили начать завтрак с
куриного яйца. Правда, римляне
предпочитали его в печеном ви-
де, а наши соотечественники –
сваренным всмятку. Считалось,
что жидкий желток натошак спо-
собствует хорошему усваива-
нию пищи.

Действительно, самая ценная
часть яйца – желток. Он на треть
состоит из жиров, богатых таки-
ми ценными компонентами, как
ненасыщенные жирные кислоты
и лецитин. Есть в нем и холесте-
рин, но, по современным пред-
ставлениям, желток не стано-
вится от этого опасным продук-
том: сочетание холестерина с
лецитином в соотношении 1:6
делает яичный желток практиче-
ски безопасным для сосудов.
Лецитин, образуя соединение с
молекулой холестерина, удер-
живает его в кровяном русле и
не дает ему проникать в стенки
сосудов. Именно поэтому яйца в

умеренном количестве не за-
прещают употреблять в пищу
людям, страдающим атероскле-
розом сосудов.

Помимо высококачественных
жиров желток содержит также
около 17% полноценных белков.
Их в нем даже больше, чем в яич-
ном белке. Кроме того, яичный
желток богат витаминами и цен-
ными минеральными вещества-
ми. Свою окраску желток приоб-
ретаёт за счёт каротина – прови-
тамина А. Чем он желтее и ярче,
тем богаче яйцо каротином.

В яйцах сконцентрированы и
оптимально сбалансированы
практически все питательные
вещества, необходимые челове-
ку для жизнедеятельности. Это
самый доступный поставщик
белка. По данным института пи-
тания РАМН, из наиболее полез-
ных ингредиентов в яйцах пред-
ставлены витамины А, D, E, вся
группа B, макроэлементы – каль-
ций, калий, магний, фосфор, ми-
кроэлементы – железо, йод,
фтор, медь, цинк и др., причем в
оптимальном соотношении.

Одно яйцо обеспечивает до
15% суточной потребности в ви-
таmine А, до 40% – в витамине
B. Яйцо содержит все незамеени-
мые аминокислоты и является
чемпионом по их содержанию.
Не случайно этот продукт иде-
ально усваивается организмом.

Не только пища, но и лекарство

Итак, куриные яйца содержат
множество ценнейших веществ,

в том числе лютеин и лецитин.
Белки, которыми так богаты яй-
ца, превосходят по биологичес-
кой ценности белки, содержа-
щиеся в любых других продук-
тах. Яичный белок – более эф-
фективный строительный мате-
риал для мышц, чем белки из
других источников, включая мо-
локо и говядину.

Использование яйца в лечеб-
ных целях:

♦ *Для лечения насморка,
гайморита.* Сварить яйцо вкру-
тую, завернуть в тряпочку и дер-
жать на переносице или в обла-
сти скул (при гайморите), пока
идет тепло.

♦ *Для вскрытия гнойника и
его очищения.* 2 сырых яичных
желтка, 1 ст. ложку меда, 1/2 ч.
ложки поваренной соли сме-
шать с мукой до консистенции
мокрой глины. Полученную
смесь прикладывать к гнойнику
до его вскрытия и очищения.

♦ *Во время невралгического
приступа:* сварить яйцо вкру-
тую, разрезать его пополам, обе
половины сразу приложить к
месту, где боль ощущается
больше всего. Когда яйцо осты-
нет, боль исчезает.

♦ *При кашле.* «Гоголь-мо-
голь». Растереть яичные желтки
с сахарным песком добела.
Смесь увеличится в объеме в 2-
3 раза. Принимать натощак. По-
скольку в рецепте используются
сырые яйца, их нужно брать
только от частного «поставщи-
ка», и скорлупу предварительно
вымыть теплой водой с мылом. **65**

Надежнее делать «гоголь-моголь» из перепелиных яиц, тоже мытых. Он получается приторно-сладким, но запивать его водой рекомендуется только через 60 минут.

♦ Куриные яйца имеют хорошие *косметические свойства*. Для смягчения кожи лица при обветривании рекомендуется маска из яичного желтка, 1 ч. ложки меда и 1 ч. ложки глицерина. Смывать теплой водой без мыла.

♦ *При ожогах*. Отделить от свежих яиц 3 белка, взбить их в пену. Отдельно взбить 3 ст. ложки оливкового или подсолнечного масла, чтобы оно побелело. Все смешать и взбивать еще 15 минут.

Смазывать ожоги несколько раз в день, на ночь обильно смазать и перевязать.

Другой рецепт: на 1 ст. ложку растительного масла 2 ст. ложки сметаны, 1 желток свежего яйца, хорошо перемешать, накладывать на ожог и бинтовать. Менять дважды в день.

Диетическое и столовое

Действующий стандарт на яйца куриные пищевые подразделяет их на пять категорий не по размеру, а в зависимости от массы одного яйца в граммах. Яйцо высшей категории весит от 75 г и выше, отборной категории – от 65 до 74,9 г. Масса яйца первой категории – от 55 до 64,9 г, второй – от 45 до 54,9

По действующим российским стандартам маркировка должна быть на каждом яйце, произведенном на птицефабрике. Первый знак в маркировке означает допустимый срок хранения.

Буква «Д» обозначает диетическое яйцо, такие яйца реализуются в течение 7 дней.

Буква «С» обозначает столовое яйцо, которое реализуется в течение 25 дней.

Второй знак в маркировке означает категорию яйца в зависимости от его веса: 1, 2, 3 или О (отборное яйцо), В (высшая категория).

Таким образом, маркировка «СВ» указывается на столовых яйцах высшей категории, а «Д1» – на диетических яйцах первой категории.

Вкус яйца целиком определяется вкусом желтка, который зависит от корма курицы. Вот почему далеко не безразлично, дают ли курам зерно, молодую траву, свежую пищу или держат их на искусственном корме.

Современный человек уже не умеет отличать полноценную пищу от суррогата, но потерянный инстинкт в какой-то степени можно возместить знанием. На приусадебных участках содержание кур максимально приближено к их естественным потребностям. Все лето они гуляют на свободе и едят свежий корм. Ярко-оранжевый цвет желтка деревенских кур объясняется высоким содержанием

желтых каротиноидов, из которых впоследствии синтезируется витамин А. Каротиноиды куры получают из свежей травы. Содержание и питание деревенских кур позволяет в максимальной степени раскрыть заложенный в яйцах природный потенциал. А это выражается не только в количестве полезных веществ. Яйца недаром называют концентратом жизни. Природа аккумулировала в них не только все необходимые для развития нового живого организма вещества, но и большой заряд энергии.

Яйца, которые мы покупаем в магазинах, получены на громадных птицеводческих комбинатах, где куры содержатся в тесных клетках при электрическом освещении и получают искусственный корм. В этом корме содержатся антибиотики и, возможно, другие лекарственные вещества, применение которых неизбежно при высокой скученности птиц. Установлено, что в определенных количествах эти вещества переходят в яйца. Искусственный корм позволяет манипулировать составом яиц, даже желток можно сделать ярко-желтым, скармливая курам искусственный желтый пигмент.

К сожалению, далеко не у всех есть возможность покупать деревенские яйца. За рубежом существуют экологические птицеводческие хозяйства, которые содержат кур в условиях, приближенных к естественным.

В России пока таких хозяйств нет. Магазиновые яйца могут утолить голод, но их пищевая ценность намного ниже той, что изначально была предусмотрена природой.

Как выбирать яйца?

Не секрет, что штамп на яйце не всегда соответствует действительности. Один из способов примерного определения свежести яиц – осторожно потрясти их около уха; свежее яйцо не создает никакого шума, но вы услышите, как переливается внутри скорлупы содержимое не очень свежего яйца.

Существует также тест на флотацию, который основан на том, что «плавучесть» яйца зависит от его свежести.

- ♦ Только что снесенное яйцо заполняет всю скорлупу за исключением небольшого кармана с воздухом в тупой его части. В стакане с водой такое яйцо опускается и лежит на боку на дне.

- ♦ У яйца недельной давности воздушный карман расширяется и придает яйцу плавучесть, яйцо всплывает тупым концом вверх.

- ♦ В возрасте от двух до трех недель яйцо настолько сбалансировано, что оно будет стоять в стакане с водой тупым концом вверх перпендикулярно дну.

- ♦ Через пять-шесть недель яйцо всплывает на поверхность, и в этом случае оно должно быть забраковано.

Яичная кулинария

Как это часто бывает, история приготовления разных блюд из яиц берет начало на Востоке. Скорее всего, в Индии, где две с половиной тысячи лет назад приручили и одомашнили кур. Блюда из куриных, гусиных, голубиных, перепелиных или утиных яиц издревле любили готовить и в Китае. До сих пор известны консервированные яйца, которые выдерживают особым способом в тепле более месяца. Такое яйцо с иссиня-черным белком – один из деликатесов китайской кулинарии. Японскую кухню прославили омлет «тамаго» и яичный кекс «нисики тамаго».

Известные гурманы – французы также не обошли своим вниманием этот чудесный продукт. В Бордо и Гаскони уважают горячие булочки, наполненные омлетом из яиц и ветчины. В Провансе любят нежную яичную запеканку с сыром и сливочным маслом. В Лимузене и Перигоре готовят яичницу с помидорами и перцем, следя, что бы она получилась мягкой и рыхлой. Деликатесное блюдо предложат вам в Иль-де-Франсе – отварные яйца под соусом с трюфелями.

Наиболее диетической формой приготовления яйца является его соединение с растительными продуктами и с жидкостями, а также с воздухом. Многие отнесутся к этому утверждению скептически. А между тем это чуть ли не самое важное условие улучшения и вкуса, и усвояемости яиц.

Аэрация яиц, то есть насыщение их воздухом, достигается в результате взбивания либо всего яйца целиком, либо по отдельности белка и желтка. Чем дольше яйцо взбивается, тем больше оно набирает воздуха, тем вкуснее, пористее, воздушнее делается приготовленное из таких яиц блюдо, и тем лучше его усвоение.

Яйца по-шотландски

(6 порций)

6 вареных и 2 сырых яйца; 350 г свиного фарша; 1 ст. ложка рубленой петрушки; 1 ч. ложка тертой лимонной цедры; по 0,25 ч. ложки сухих трав: тимьяна, чабера, молотого кориандра, тертого мускатного ореха; 2 ст. ложки муки; 20 г панировочных сухарей; 2 ст. ложки растительного масла; соль, перец.

В свиной фарш вмешать 1 сырое яйцо, зелень петрушки, цедру и пряности. Посолить, поперчить. Разделить фарш на 6 частей и сформировать из них лепешки, в каждую завернуть очищенное вареное яйцо. «Пирожки» с яйцом обвалять сначала в муке, затем во взбитом яйце, потом в панировочных сухарях. Выложить на противень и запекать по 10-15 минут с каждой стороны при температуре 200°C. Дать постоять в выключенной духовке 5-7 минут.

Яйца со шпинатом

по-флорентийски

(2 порции)

200 г замороженных листьев шпината; 2 ломтика ветчины; 2

яйца; 2 ст. ложки сливок; 30 г сливочного масла; 85 г тертого твердого сыра.

Шпинат разморозить в микроволновой печи (7-8 минут при сильном режиме) или в холодильнике (5-7 часов), затем хорошенько отжать и смешать со сливочным маслом. Ветчину порезать тонкими полосками, добавить в миску со шпинатом, перемешать. Посолить, поперчить, можно слегка приправить мускатным орехом. На дне посуды для запекания сформировать две лепешки. В сковороду, наполовину заполненную подсоленной водой, разбить яйца. Вынуть шумовкой, подсушить и положить на шпинат. Полить сливками и посыпать сыром. Запечь в разогретом гриле до золотисто-коричневого цвета.

Омлет, запеченный в духовке
(4 порции)

300 мл молока; 2 ч. ложки пшеничной муки; 3 яйца; 1/2 ч. ложки соли; 1 г белого перца; 1/2 ст. ложки масла, для начинки – тушеные овощи, грибы или морепродукты.

Взбить муку в небольшом количестве теплого молока, добавить яйца, оставшееся молоко, соль и перец, продолжая взбивать. Выложить начинку в смазанную маслом форму, залить смесью из яиц и молока и выпекать в духовке при температуре 200°C 20 минут (пока омлет не приобретет золотисто-желтый цвет). ■

◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆ ДИАЛОГИ ◆

– Я худею сразу по трем диетам.

– Зачем?

– По одной не наедаюсь.

– Почему у нас так много разводов?

– Все очень просто. Женщина, выходя замуж, надеется, что мужчина изменится, а мужчина – что женщина НЕ изменится. Но в жизни все как раз наоборот.

– У нашего начальника мания величия.

– Могу дать адрес целителя, который это лечит.

– Каким методом?

– Уринотерапией.

– Алло! Ясновидящая?

– Да.

– Порчу снять можете?

– Конечно.

– По фотографии?

– Лучше по пин-коду вашей кредитки.

– У меня было все: деньги, собственный дом, машина, красивая женщина, которая меня любила. И все пропало.

– Что же случилось?

– Я имел глупость жениться на этой женщине.

– Что такое подзатыльник?

– Это способ передачи информации от одного поколения другому.

Вне зависимости



Мы живем в мире соблазнов, подогреваемых рекламой. Для кого-то они могут стать катализатором развития болезни – зависимого поведения. О самых тяжелых зависимостях – наркомании и алкоголизме – шла речь в прошлом номере. Теперь поговорим о внешнехимических пристрастиях, которые подчас приносят человеку и его близким много страданий, приводя к моральным и материальным потерям

Моя подруга, вернувшись из средиземноморского круиза, с восторгом рассказывала об океанских просторах, чистом воздухе,

экзотических странах... Но вот поведение попутчиков ее сильно удивило. Комфортабельный лайнер представлял собой город в

миниатюре с подобием улиц, ресторанами, магазинами, казино. И многие пассажиры, как ни странно, предпочитали проводить время в душных залах, накачиваясь алкоголем, играя в рулетку и совершая бесконечные покупки. Что же заставляло их делать этот явно нездоровый выбор?

Что наша жизнь? Игра!

В юриспруденции термин «аддикт» (addictus) применяют к человеку, находящемуся в подчинении, к тому, кто связан долгами. Психологи, перенявшие его, стали называть аддикцией (или аддиктивным поведением) глубокую, рабскую зависимость от непреодолимой силы, которая обычно воспринимается как идущая извне. На самом деле эта сила находится внутри самого человека и формирует его патологическую привязанность к чему-то, что находится снаружи. Это может быть практически любой объект, требующий от человека тотального повиновения и получающий его.

В сборнике работ американских специалистов, посвященном психологии и лечению зависимого поведения, читаем: «На сегодняшний день понятие «аддиктивное поведение» охватывает наркотическую зависимость и алкоголизм, курение, пристрастие к азартным играм и обильной еде, а также гиперсексуальность. Данные типы зависимости питает мощная сила подсознания, и это придает им такие качества, как непреодолимость вле-

чения, требовательность, ненасытность и безусловность выполнения».

Как видим, серьезной аддикцией, требующей лечения, считается игромания. По своей тяжести она во многих случаях приближается к наркомании. Зависимость от игры – единственный нехимический вид аддиктивного поведения, который включен в международный реестр заболеваний.

В нашей стране игромания стала набирать силу с начала 90-х годов, когда в воздухе витала идея быстрого обогащения, а на улицах, как грибы после дождя, появлялись сверкающие огнями казино и открытые для всех желающих залы с игровыми автоматами. Именно доступность азартных игр и бесконтрольность игорного бизнеса способствовали широкому распространению игромании. Многие люди незаметно для себя втянулись в игру и уже не могли остановиться. Как писал в романе «Игрок» Достоевский, «кто раз... попадает на эту дорогу, тот – точно со снеговой горы на санках катится, все быстрее и быстрее». Великий писатель не понаслышке знал чувства и ощущения игрока – он сам страдал от этой зависимости.

Считается, что во время игры в организме человека вырабатывается очень много адреналина, вызывающего эйфорию, – больше, чем от любви, дружбы, работы, спорта. Это сильная зависимость, и развивается она очень быстро. **71**

А самому игроману обходится дорого: выигранные деньги не приносят радости, так как не они нужны игроку, а сама игра, они снова оказываются на кону и уходят так же быстро, как пришли. Люди влезают в громадные долги, теряют бизнес, проигрывают во многих случаях даже квартиру и оказываются на улице.

Сейчас в стране появился закон, регулирующий деятельность по организации азартных игр, многие казино закрылись, игровые автоматы под запретом. Это приносит свой эффект, поскольку игроман, в отличие от наркомана, не переживает жестокую ломку. Большая часть азартных игроков смиряется с отсутствием игорных заведений. Иногда можно даже услышать совет: для того чтобы отвлечь игромана от «однорукого бандита», надо увезти его из города в деревню на полгода-год. Но такая возможность есть не всегда. В одной из телевизионных передач была рассказана история Александра В. Он был «на игре» 17 лет и бросил только после закрытия казино. За это время он потерял семью и квартиру. Он считает тотальную ликвидацию игорных заведений единственным спасением для многих. Сейчас Александр снимает комнату за городом, работает, но у него нет ни семьи, ни близких отношений с кем-либо.

К сожалению, владельцы игорных заведений находят лазейки в законе, так как не хотят

ным бизнесом. А «продвинутая» часть геймеров (игроков) перемещается в Интернет, и этот вид игры приобретает все большую популярность.

«Бескорыстная» игромания

Тут мы подошли к другому аспекту проблемы, а именно – к зависимости подростков и молодежи от компьютерных игр (так называемая кибер-аддикция). Возникла целая геймерская субкультура со своими правилами поведения, своим языком, непонятным для непосвященных. Проводятся чемпионаты по тем или иным играм, снимаются фильмы о жизни геймеров. В этих фильмах игроманы предстают веселыми парнями с накачанными мускулами, в то время как в жизни типичный геймер – это худосочный или, наоборот, чересчур полный молодой человек, сутулый, с нездоровым цветом лица, воспаленными глазами. Он дни и ночи проводит за компьютером, делая небольшие перерывы на сон и еду, и почти не выходит из дома.

Сами по себе компьютерные игры ни плохи ни хороши, и кибер-аддикция не страшна тем, кто с интересом учится, занимается спортом, чем-то, кроме игр, увлекается – то есть тем, кто способен реализовать свои возможности. Как правило, в виртуальный мир погружаются люди, у которых есть проблемы с самовыражением, у кого трудно складываются взаимоотношения со

сверстниками, родителями. Они уходят в игру и там могут почувствовать себя совсем другими. Как считают психологи, особенно опасны, с точки зрения ухода от реальности, ролевые игры.

Виртуальная жизнь не может заменить настоящую, к тому же она наносит серьезный вред здоровью. Портится зрение, снижается иммунитет, появляются головные боли, усталость, бессонница. Долгое пребывание в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Возникает туннельный синдром – боль в запястье от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью. Страдает психика, снижается активность в зонах мозга, ответственных за воображение и творчество, ухудшается память. После многочасовой игры может возникнуть спазм сосудов, приводящий даже к кровоизлиянию в мозг. Многим, например, памятна история подростка из Екатеринбурга, погибшего во время летних каникул в компьютерном клубе от обширного инсульта. Обследование показало, что во время игры ему становилось все хуже, организм как бы посылал ему сигналы, что ситуация критическая, но он тем не менее продолжал играть.

Как справиться с проблемой

Как уже говорилось, бороться с игроманией можно, даже просто ограничив доступ к игре. В случае

подростковой зависимости родители должны достаточно строго дозировать пребывание ребенка за компьютером, доступ в Интернет. Это сделать нетрудно, для этого существуют специальные компьютерные программы. Гораздо сложнее бывает наладить дружеские отношения с сыном или дочерью, понять их проблемы. Ведь так удобно, когда ребенок сидит за компьютером и не требует к себе внимания, не мешает взрослым заниматься своими делами. А вот преодолеть возникшее отчуждение бывает непросто. Не стоит критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Так вы только усугубите проблему. Попробуйте разделить его интерес к компьютерным играм. Это поможет сближению между вами и увеличит доверие ребенка, а значит, он будет охотнее делиться своими проблемами и прислушиваться к советам. Сейчас есть много интересных настольных игр, таких как «Монополия», «Средневековье» («Каркассон»), «Зельеварение», карты UNO. Уверена, что дети с радостью сменят одинокое бдение у компьютера на веселую игру с вами, ведь все они на самом деле очень хотят общения с родителями.

Начать лечение игромании, как и любой другой зависимости, желательно с посещения врача-нарколога. Он разработает схему лечения, включающую психотерапевтическую (в труд-

ных случаях – психиатрическую) помощь и подкрепляющую медикаментозную терапию. При работе с нехимической зависимостью лекарства играют лишь вспомогательную роль.

Исцеление в немалой степени зависит и от отношения близких. Они должны уделить больному максимум внимания, дать ему понять, что будут с ним в любом его состоянии, если он встанет на путь излечения. Тогда ему будет легче согласиться, что у него есть проблемы, а это уже первый шаг к выздоровлению, потому что признаться в зависимости очень страшно. Вылечить игромана без помощи психотерапевта близкие, как правило, не в силах, но они могут помочь ему поверить в себя, найти силы для борьбы. Часто роль доверенного лица для пациента берет на себя врач, это часть психотерапевтической работы.

Чтобы закрепить результаты лечения, врачи могут посоветовать бывшему игроману заняться каким-то видом спорта, участвовать в соревнованиях самому или стать болельщиком, переключиться на игры, связанные с повышением мастерства (например, шахматы, нарды). Главное – не играть на деньги.

Зависимость от... информации

В Италии психологи провели интересный эксперимент: 300 человек на 15 дней оставили без

пережили лишь 30% испытуемых, 70% ощущали нехватку телефона. Из них 25% чувствовали себя отвратительно. А 48% отметили, что без мобильного телефона у них появилась апатия. Как утверждают ученые, сознание людей, страдающих без мобильного, находится в постоянной готовности отреагировать на новую информацию – смс (Short Message Service – sms) или электронные послания. В результате человек теряет способность концентрироваться и не может посвятить себя выполнению текущих задач. Эта зависимость получила название «инфомания».

Сегодня сервис коротких сообщений по сотовому телефону, изобретенный в 1992 году, переживает настоящий бум. В одной Великобритании отправляется более 50 миллионов смс-сообщений в день. Исследования психологов Лондонского университета показали, что 62% людей, пользующихся мобильной связью, не могут отделаться от привычки постоянно проверять сообщения.

Специалисты бьют тревогу. Установлено, что чрезмерное увлечение смс сказывается на интеллектуальном уровне человека: постоянный обмен сообщениями временно снижает коэффициент интеллекта на 10 пунктов. У офисных работников, вынужденных по долгу службы писать смс и электронные письма, отмечается снижение внимания и умственной деятельности.

Сетеголиков (людей, страдающих зависимостью от Интернета) отличает навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, увеличение времени, проводимого в сети, и количества расходуемых на это денег.

«Все куплю», – сказала злато

Что греха таить – все мы любим покупать. Сверкающие витрины, приятная атмосфера, вежливый персонал – все это само по себе поднимает настроение. В крупных городах появились гигантские торговые комплексы, там можно провести целый день – кроме множества магазинов, есть рестораны, кинотеатры, игровые зоны для детей и даже катки. Понятно, что все это великолепие не бескорыстно, но ощущение праздника и удовольствие от самого процесса покупок привлекает нас сюда снова и снова.

Для многих шопинг – это способ на время забыть о проблемах, своеобразная анестезия, релаксация. В принципе, в том, чтобы купить нужную вещь и при этом еще и получить удовольствие, нет ничего плохого. Траты можно контролировать с помощью нехитрых приемов: составить список покупок и придерживаться его, брать с собой ограниченную сумму денег. В супермаркет полезно ходить с калькулятором (он есть в любом мобильном телефоне). Набирая товары в тележку, суммируйте их стоимость – это поможет сохранять трезвость среди множества соблазнов. Укротите

свое желание бегать по распродажам, иначе вы потратите много денег, а у вас в доме появится масса ненужных вещей.

К сожалению, эти советы помогут только тем, кто не стал жертвой шопингомании – невротической зависимости. А таких становится все больше. Настораживает то, что люди все чаще выбирают торговый центр как основное место досуга. Потребление становится образом жизни. Громадная индустрия рекламы, все более изощренной, заставляет людей видеть цель жизни в том, чтобы покупать. Если ты приобретаешь все более дорогие товары, новые модели, значит, ты идешь вперед, поднимаешься по общественной лестнице, твоя жизнь удалась. Ограничение возможности покупать (например, после увольнения) кого-то приводит к тяжелым стрессам.

Стремлению приобретать что-то новое в какой-то степени подвержены почти все. Но у психологически устойчивых людей это не становится проблемой, требующей специального лечения. А вот когда человек, приходя в магазин, тратит в 2-3 раза больше своего недельного бюджета, причем на случайные вещи, когда у него отсутствует критика по поводу объема своих покупок – это уже отклонение от нормы. Конечно, рано или поздно такая неадекватность вызывает недовольство в семье, но это не останавливает шопоголика. Значит, ему нужна помощь.

Как считают психологи, бывают разные типы шопоголиков. Основной тип – жертвы моды, которые гонятся за товарами «нового поколения». Другой тип – люди, для которых шопинг сродни собирательству, накопительству, они приобретают все подряд. Это дает им иллюзию безопасности, защищенности. Иногда шопингомания компенсирует одиночество человека, помогая ему ощутить себя принадлежащим к определенному кругу. Есть еще и интернет-шопингомания, приводящая к весьма серьезным последствиям, так как покупки совершаются в виртуальном мире, а отдавать приходится реальные и зачастую немалые деньги. В тяжелых случаях шопингомания может развиться в тяжелое депрессивное расстройство, тогда придется обращаться к психиатру.

Однако в большинстве случаев страсть к приобретательству поддается психотерапии. Грамотный специалист разберется в подсознательных причинах этого нарушения, и совместная работа врача и пациента приведет к полному излечению.

Расскажу один случай. Женщина обратилась к психологу, уступив уговорам членов семьи. Она находилась в отпуске по уходу за ребенком и во время прогулок часто заходила в магазины. Постепенно она стала «профессиональной покупательницей», тратила слишком много денег, а однажды купила на рас-

чи, хотя никакой дачи у семьи не было. Сама она не страдала от своей зависимости, наоборот, чувствовала себя уверенно, компетентно в том, что касалось магазинов, к ней даже обращались за советом по поводу покупок. Выяснив все обстоятельства, врач сделал вывод, что таким образом женщина компенсирует свою невостребованность, шопинг стал для нее заменой работе. Пройдя курс психотерапии, она вышла на работу, и шопингомания исчезла.

Говоря о зависимостях, нельзя не сказать о том, что они свойственны человеческой природе. Страсти придают жизни соль, полноту, а их абсолютное отсутствие делает жизнь, возможно, более безопасной, но зато бедной эмоционально и творчески несостоятельной. В аддикции есть и созидающий аспект, исходящий от влечения к жизни. Важно, чтобы все эти «игрушки» не заслоняли главного в жизни. Под определение аддикта попадают и донжуан Пушкин, и неудержимый гурман Крылов, и игрок Достоевский, и трудоголик Королев, и заядлый курильщик Бродский, и алкоголик Венедикт Ерофеев... Но, как говорится, любим мы их не за это. Может быть, смысл жизни в том, чтобы избежать пагубных, разрушительных пристрастий или превозмочь их, не потеряв аддикции к самой жизни – любви, вдохновения, увлеченности своим делом, интереса к происходящему вокруг. ■

✍ «Телеведущий Владимир Турчинский казался воплощением здоровья, а умер в 46 лет от сердечного приступа. Немного раньше такая же судьба постигла его коллегу и ровесника Романа Трахтенберга, а чуть позже – 53-летнего политика и ученого Егора Гайдара. Обычно за ранней смертью «от сердца» стоит пристрастие к алкоголю, но у этих людей, видимо, была другая причина. Какая? Может быть, это печальный урок для всех мужчин?»

Георгий Круг, 56 лет, г. Елец

Действительно, все три смерти произошли внезапно, одна за другой, и по одной и той же причине – из-за заболевания сердечно-сосудистой системы. Это главная причина смертности в нашей стране и во всем мире. Причем у мужчин сердечные недуги встречаются значительно чаще, чем у женщин. Но если в европейских странах, США и Японии они становятся угрожающими примерно к 80 годам, то в нашей стране – еще до 60. Причем проблемы с сердцем начинаются у российских мужчин, как правило, с 45 лет.

Факторы риска известны – курение, пристрастие к алкоголю, стрессы, гиподинамия (малоподвижный образ жизни) или, наоборот, непосильные физические нагрузки, лишний вес, неправильное питание, дефицит необходимых минеральных веществ (в частности, калия и магния). Если хотя бы один из этих факторов действует постоянно, сердце оказывается под угрозой. Особенно при генетической предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям (что, в свою очередь, тоже считается фактором риска). А теперь вспомните, много ли вы знаете людей, сумевших исключить эти факторы?

Инфаркты грозят в первую очередь мужчинам. Почему? Во-первых, представители сильного пола чаще рискуют своим здоровьем. Во-вторых, природа позаботилась о том, чтобы защитить женский организм во время детородного периода: до наступления климакса половые гормоны берут на себя роль охранников их сосудистой системы. Это значит, что мужчины и женщины до 50-55 лет оказываются в неравных условиях перед лицом столь грозного врага. А к этому возрасту при нездоровом образе жизни сердце как раз успевает «износиться». И наконец, мужчины, особенно в нашей стране, более легкомысленно относятся к своему здоровью, реже проверяют состояние сердечной системы, даже давление меряют нерегулярно.

По мнению хирургов-кардиологов, именно пренебрежение своим здоровьем – главная причина высокой смертности российских мужчин от сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь если вовремя выявить опасную болезнь, можно восстановить нормальную работу сердца. Сейчас в нашей стране уже хорошо освоены такие операции, как аорто-коронарное шунтирование и коронарная ангиопластика.

Представьте себе, как выглядит и как функционирует сердце. Это полый орган, собственно говоря – мышечный насос, который работает без передышек всю жизнь. Каждая клетка сердечной мышцы должна иметь обеспеченное постоянное поступление кислорода и питательных веществ. За этот процесс отвечает собственное кровообращение сердца, то есть коронарное кровообращение. Две артерии, отходящие непосредственно от аорты, оплетают сердце, создавая подобие короны. Отсюда и название «коронарное». Через коронарную систему проходит 20% вытолкнутой сердцем крови. Только такая мощная порция обогащенной кислородом крови обеспечивает непрерывную работу нашего животворного насоса.

Если коронарные сосуды не справляются со своей задачей, сердце недополучает питание и кислород, что чревато тяжелыми осложнениями. Такие нарушения (их называют коронарной болезнью) начинаются обычно с атеросклероза коронарных артерий. Существует несколько версий его формирования. Согласно наиболее распространенной, это заболевание провоцируется повышенным давлением крови, при котором часто происходят микротравмы внутренних стенок кровеносных сосудов. Чтобы «залатать» их, в крови циркулируют липиды (жиры). Но беда в том, что такие «заплатки» могут чрезмерно разрастаться, прорасти соединительной тканью и суживать просвет сосуда. В покое человека ничего не беспокоит. А при нагрузке, когда сердцу требуется больше крови, чем обычно, появляется препятствие для ее тока там, где просвет сужен. Возникает ишемия (недостаток кислорода) при нагрузке. Закончиться коронарная болезнь может перекрытием сосуда – тогда происходит инфаркт, иногда несовместимый с жизнью.

Как хирурги исправляют положение? Они берут сосуд человека с руки или ноги и пришивают его в обход, выше и ниже, места сужения коронарного сосуда. Эта операция называется аорто-коронарным шунтированием. Более щадящий метод хирургического вмешательства, не требующий вскрытия грудной клетки, – стентирование (коронарная ангиопластика). В ходе процедуры специальный катетер с баллоном под местной анестезией подводится по сосуду к месту сужения коронарной артерии. Баллончик под давлением раздувают, из него выталкивается пачка проволок, которые расправляются, как зонтик, и превращаются в сетчатую трубку. Она пропитана составом, который препятствует дальнейшему росту бляшки (это и есть стент).

Стент образует как бы скелет сосуда, он расширяет сосуд, отдавливая бляшку из его просвета. Сосуд остается расширенным, ток крови восстанавливается. Как говорят хирурги, эта процедура занимает несколько десятков минут, кровоток полностью восстанавливается и человек выздоравливает. Иногда предпочтительнее один путь, иногда – другой. Но оба они возможны лишь в том случае, если больной вовремя придет к кардиологу. К сожалению, наши мужчины попадают в медицинское учреждение уже с инфарктом, после которого хирургическое лечение, как правило, невозможно.

Как бы ни были легкомысленны мужчины по отношению к своему здоровью, винить надо не только их. По подсчетам специалистов, из 100 больных, обратившихся к терапевту и нуждающихся в кардиологической помощи, к кардиологу направляют всего четверых, а к кардиохирургу – одного. Почему это происходит? Прежде всего, из-за того, что с проблемой обследования не справляются поликлиники.

Как обычно проводится тестирование состояния сердца? Делается электрокардиограмма, иногда эхограмма, УЗИ сердца. Но начало коронарной болезни можно зафиксировать лишь под нагрузкой, в покое кровоток не нарушается. Часто ли пациентам, жалующимся на одышку и неясные боли за грудиной, предлагают сделать ЭКГ после работы на велоэргометре или хотя бы после серии приседаний?

Многим мужчинам вообще не известны симптомы этого распространенного заболевания. А ведь после 40 лет всем необходимо обращать внимание на работу своего сердца.

Классический симптом – боли за грудиной и одышка, возникающие при нагрузке. Но боль может появиться и в другом месте – в левой руке или в проекции желудка, даже в нижней челюсти. Вариантов много. Но самый типичный – боль за грудиной, которая отдает в лопатку и часто сопровождается чувством страха. Очень важно держать под контролем артериальное давление – регулярно измерять его и при необходимости принимать гипотензивные (снижающие давление) препараты, подобранные врачом. Кроме того, необходимо принимать меры при появлении аритмии – тех или иных нарушениях сердечного ритма.

Если появилось подозрение на коронарную болезнь, попросите у лечащего врача направление в специализированное медицинское учреждение. Современная диагностика наглядно демонстрирует состояние сосудов сердца и позволяет поставить точный диагноз. При любых сомнениях (а боли под лопаткой можно принять за невралгию) надо сначала проверить сердце, и только если с этой стороны опасений нет, переходить к другим обследованиям.

Помните: многое зависит от нас самих. Наследственность хоть и играет большую роль, но в основном в качестве фона, на котором мы сами создаем предпосылки для заболевания.

Без подробностей

Всего один разрез

Российские хирурги впервые удалили желчный пузырь по методике «одного разреза» – все хирургические



манипуляции были проведены в области пупка через разрез длиной около 1,5 см.

В России операции по удалению желчного пузыря проводятся двумя способами: первый – через разрез длиной 15-20 см в области подреберья и второй – с использованием эндоскопического оборудования. (Последний – более щадящий, он осуществляется через четыре разреза брюшной стенки общей длиной около 5 см.)

Новая методика еще менее травматична, да и косметический дефект практически отсутствует (остается лишь рубец не более 2 см в пупочном углублении).

но-реабилитационного центра Минздрава Константина Лядова, метод «одного разреза» стал доступен благодаря созданию нового диагностического оборудования, а также инструментов с изгибающимся штоком.

Курьез в больнице

В одной из частных больниц австралийского острова Тасмания произошел такой курьезный случай. Пациент прямо из больничной палаты был вынужден обратиться за помощью в городскую службу неотложной помощи. Проснувшись после операции, он обнаружил у себя кровотечение из дренажной трубки в области послеоперационного шва. Попытки вызвать дежурную медсестру не увенчались успехом. Ему ничего не оставалось делать, как позвонить в неотложную помощь и сообщить о своем состоянии.



Новый способ обезболивания

Исследователи из детской больницы американского города Бостон разработали две разновидности нового обезболивающего средства длительного действия с использованием жировых капсул (липосом). В одном случае в них помещают в небольших количествах сильный анестетик сакситоксин, а в другом – тот же анестетик, но с добавлением дексаметазона (гор-



монального препарата, который усиливает действие обезболивающего). В первом случае анестезия длится в течение двух дней, во втором – больше недели.

По словам одного из исследователей доктора Дэниела Кохейна, преимущество использования липосом с этой целью в том, что оно не вызывает токсических повреждений нервов и мышц, которые обычно возникают при введении анестетиков.

Ученые считают, что новое средство может быть использовано для анестезии во время и после хирургических вмешательств, а также для лечения острых и хронических болей.

Наночастицы против рака

Новые способы лечения злокачественных опухолей, в частности рака легких, пытаются найти ученые всего мира. Так, сотрудники Университетского колледжа Лондона планируют провести тестирование нового метода с помощью металлических наночастиц. Наночастицы оксида железа заключают в капсулу из полисахаридов – это позволяет им легко проникать в клетки. Небольшой прибор, генерирующий магнитное поле, заставляет частицы вращаться, вырабатывая тепло. В результате нагрева до 42°C клетка-мишень разрушается, а окружающие ткани остаются нетронутыми.

Главная проблема, которую предстоит решить, – доставка наночастиц непосредственно к раковым клеткам. Для этой цели планируется использовать стволовые клетки костного мозга, которые имеют сродство к раковым клеткам в легочной ткани. Кроме того, возможно использование фрагментов антител, а также внешних магнитов.

Все исследования планируется закончить через 3 года.

Подготовила
Татьяна Яковлева 81

Прелесть натуральных вин



Фото Юрия Поллова

Наша страна поражена алкоголизмом, как больной организм раковой опухолью. Социологи ищут корни этой тяжелой проблемы в состоянии общества, а энологи (специалисты по производству и потреблению вина) – в приоритете крепких напитков и отсутствии культуры винопития. Страны, в которых традиционно выращивается виноград, действительно, могут преподнести нам урок – как ценить натуральное вино и не переходить грань

Цвет, аромат, вкус

Натуральное виноградное вино будто создано для дружеского общения: оно не терпит спешки, но требует времени, созерцательности, уравновешенности, уважения и внимания к собственным ощущениям. Его не пьют для утоления жажды – для этого есть много других напитков.

Главная заповедь энофилов (знатоков вина) гласит: пить вино следует только во время или после еды и ни в коем случае – на пустой желудок. Но для начала надо его попробовать – продегустировать.

Знаменитый философ Мишель Монтень заметил однажды, что «вино сначала пробуют глазами». Шкала цвета красных вин

простирается от чистого рубиново-красного до красно-фиолетового и даже гранатового. Белые вина, в свою очередь, имеют палитру от бледно-желтого или желтого до янтарного, желто-зеленого или золотистого.

Зрительный образ вина дополняется его ароматом. Обоняние раскрывает новые, подчас совершенно неожиданные стороны напитка, впитавшего в себя соки земли, жар солнца, влагу дождя и тонкие запахи летнего ветра. Аромат вина определяется сложнейшим комплексом эфиров и альдегидов, которые содержатся в виноградных ягодах, образуются и трансформируются в процессе приготовления и выдержки вина. Французские энотерапевты (энотерапия – лечение вином) считают, что аромат вина сам по себе оказывает целебное воздействие.

Полюбовавшись цветом и насладившись ароматом вина, можно попробовать его на вкус. Не следует глотать его сразу, как воду. Вино надо немного подержать во рту, согревая. Контакт вина с сосочками языка, слизистой оболочкой неба и внутренней поверхностью щек доставляет удовольствие и будит аппетит. Слюнные железы моментально перестраивают свою работу, и в слюне резко возрастает содержание пталаина и других пищеварительных ферментов.

Наконец наступает момент, когда вы делаете первый глоток. Волны напитка быстро передви-

гаются по пищеводу и достигают желудка, в котором сразу начинается выделение желудочного сока. Прием 60-100 мл вина вызывает выделение 100-120 мл желудочного сока, содержащего 0,5-1 г свободной соляной кислоты. Разные сорта вин по-разному стимулируют желудочную секрецию и подготавливают желудок к разной пище. Именно поэтому кулинары рекомендуют к определенным блюдам вполне определенные вина. Обычай подавать красное вино к мясу, белое к рыбе, десертное к фруктам – не выдумка гурманов, а стремление удовлетворить физиологическую потребность человека в правильном питании. Однако почувствовать, распознать тихий внутренний «зов» организма способны далеко не все.

Далее путь вина протекает через привратник желудка в двенадцатиперстную кишку, где происходит процесс нейтрализации желудочного сока и обогащения перевариваемой пищи новыми ферментами. Эти ферменты поставляют поджелудочная железа (через свой проток) и печень (через желчный пузырь и желчные протоки). Качество и количество пищеварительных соков, а также скорость, с которой они поступают в кишечник, полностью зависят от состава пищи.

При продолжении трапезы, сопровождаемой вином, проглоченная пища потребует более тщательной и продолжительной обработки в желудке. Приврат-

ник желудка не раскроется и не пропустит дальше пищевой комок до тех пор, пока он не пропитается желудочным соком. Полбокала или бокал вина, выпитый вдогонку, тоже задержится в желудке: вино пропитает пищу, концентрация этилового спирта снизится, и дальше он будет всасываться в кровь уже гораздо медленнее.

Вино – лекарство

Как и виноград, вино относится к фитотерапевтическим средствам. Если в прежние века врачи при лечении часто ограничивались только вином, то сейчас вино рассматривается как дополнительное, вспомогательное лекарственное средство. И в основном – для профилактики заболеваний.

До недавнего времени выбор напитка для профилактики лечения конкретной болезни и конкретного больного основывался на опыте многолетних наблюдений медиков и интуиции лечащего врача. Сейчас эотерапевты находят все новые научные обоснования своего метода. Они изучают составы вин, проводят исследования на добровольцах.

Во время Великой Отечественной войны в госпиталях и санаториях Кавказа, куда отправляли на долечивание раненых, вино входило в обязательный рацион. Оно рассматривалось как прекрасное лечебное и диетическое средство, помогающее

поставить на ноги людей, которые многие месяцы были прикованы к постели.

После войны исследования механизмов благотворного действия вина были начаты в Грузии, Молдавии, Украине и в Москве. Опытным путем было установлено, что, например, молдавское вино «Алиготе» резко стимулирует секрецию желудочного сока и повышает его кислотность. Затем это вино испытывали на больных, страдающих гастритами. Обнаружилось, что для людей с пониженной кислотностью желудочного сока, которые получали это вино, никаких других лекарств не требуется. Через полторы-две недели их выписывали в полном здравии. Более того, «Алиготе» стимулировало аппетит и обеспечивало прибавку в весе до 1,5 кг за неделю.

Грузинские вина «Цинандали» и «Цоликаури» оказывали аналогичное действие, а вино «Саперави», наоборот, способствовало нормализации желудочной секреции у больных с повышенной кислотностью. Самое удивительное, что эти вина при введении их через зонд в двенадцатиперстную кишку оказывали такое же желчегонное действие, как и раствор сернистой магнезии – сильнейшего стимулятора желчевыделения.

Одновременно было установлено, что многие красные вина являются прекрасным средством укрепления стенок мелких кровеносных сосудов и

капилляров. При изучении свойств и особенностей биологического действия красного столового вина «Саперави» и выдержанного азербайджанского красного вина «Матраса» исследователи установили, что эти вина отчетливо подавляют рост и размножение разных микроорганизмов, в том числе золотистого стафилококка и кишечной палочки. Оказалось, что антимикробные свойства указанных вин обусловлены действием полифенольных соединений и некоторых органических кислот.

Из легких белых вин с наибольшим содержанием сахара наибольшей популярностью у знатоков пользуется шампанское марки «брют». Оно прекрасно готовит пищеварительный тракт к трапезе. Высвобождающийся углекислый газ стимулирует работу желудка и кишечника. Поэтому ни в коем случае не стоит дегазировать «брют» перед употреблением, эта процедура лишает его очень важного свойства. Считается, что шампанское может спровоцировать отрыжку и повышенное газообразование в кишечнике. Но это ошибка. Для людей, страдающих повышенным образованием газов в кишечнике и вздутием живота, опасны искусственно газированные вина, которые иногда путают с натуральным шампанским. Кроме того, им следует придерживаться оптимальной дозы шампанского – одного-двух бокалов.

Советы эотерапевтов

Известный французский врач Мори рекомендует попробовать вино людям с разными хроническими недугами, например страдающим колитами – (плохо поддающимся излечению воспалительными заболеваниями толстого кишечника). Для лечения этого недуга подходят красные, терпкие столовые вина, богатые танинами. Танины стимулируют гладкую мускулатуру кишечника, подавляют активность болезнетворных микроорганизмов и простейших, способствуют рубцеванию и заживлению изъязвленной поверхности слизистой оболочки кишечника и восстанавливают подорванный болезнью иммунитет.

В качестве достоверного примера можно привести историю болезни графа Ришелье, который долгие годы страдал «болезнью живота» – судя по симптомам, энтероколитом (воспалением тонкого и толстого кишечника). Врач порекомендовал ему пить знаменитые французские красные «медокские» вина. Спустя несколько месяцев пациент выздоровел, а «медокские» вина получили название «Снадобье Ришелье».

Актуальна эотерапия и при болезнях сердечно-сосудистой системы. Пожалуй, самая распространенная из них – атеросклероз, который ведет к развитию ишемической болезни сердца и нередко – к инфаркту миокарда. Врачи хорошо знают глав-

ные приемы профилактики таких болезней. В них обязательно входит борьба с ожирением с помощью физических упражнений, пищевых ограничений и специальных диет, отказ от курения и овладение искусством «убегать от стресса». Смысл всех профилактических усилий заключается в том, что они, во-первых, препятствуют отложению холестерина на внутренних стенках кровеносных сосудов, не давая развиваться склерозированию (прорастанию их стенок рубцовой, соединительной тканью). Во-вторых, они разжижают кровь, устраняя возможность образования микротромбов, которые могут внезапно закупорить коронарный сосуд. И в третьих, они поддерживают всю сердечно-сосудистую систему и механизмы, обеспечивающие ее регуляцию, в хорошем рабочем тоне.

Натуральное виноградное вино вполне вписывается в этот комплекс профилактических мер. Для предупреждения атеросклероза и ишемической болезни сердца лучше всего подходят вина, наиболее богатые фенольными соединениями. Это прежде всего красные столовые вина, а среди них – вина, приготовленные кахетинским способом. Из французских вин рекомендуются красные, особенно «медокские» вина. Пить их следует по небольшому бокалу во время еды.

Боли и нарушения подвижности суставов могут наблюдаться

при разнообразных артритах. Такие болезни всегда попадали в поле зрения эотерапевтов. Происходило это потому, что в винодельческих регионах артрозы поражают мужчин гораздо реже, чем женщин, хотя они пьют значительно больше вина, чем женщины.

На начальных стадиях этих заболеваний, а также при вялом их течении, когда болезнь затронула лишь один или два сустава, могут быть использованы легкие, молодые белые вина, способствующие выведению токсинов и оказывающие мочегонное и подщелачивающее действие. При этом следует остерегаться любых ликерных вин, невзирая на их приятные вкусовые качества.

Иной подбор вина должен быть при запущенных формах артритов, когда уже есть нарушение подвижности суставов. В этом случае следует выбирать вина, содержащие магний в ионной форме, то есть в том виде, в котором он присутствует в виноградном соке. Магний в ничтожных дозах стимулирует обменные реакции в пораженных суставах. Эотерапевты обычно рекомендуют таким больным легкие красные вина.

Благоприятное действие вина проявляется и при длительных вялотекущих воспалительных процессах. Оно оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие, стимулирует иммунитет. В таких ситуациях следует отдавать предпочтение

красным винам. По мере выдержки таких вин их антимикробные и противовирусные свойства возрастают.

Некоторые вина оказывают антиаллергическое действие. Это связано, как полагают, с действием ионов магния. Для тех, у кого возникает моментальная аллергическая реакция на клубнику и землянику в виде крапивницы и нарушения пищеварения, существует действенный способ избежать этой неприятности – перед употреблением вымочить ягоды в чашке с красным вином.

Если в разгар инфекционного заболевания не все врачи решаются назначать вино своим пациентам, то в период выхода из болезни, особенно тяжелой и длительной, использование вина приветствуется во Франции практически повсеместно. Для этого подходят сухие красные вина. Однако наибольшей популярностью пользуется шампанское «брют» или сухое – по бокалу за четверть часа до еды на протяжении 8-10 дней.

Энологи считают, что с помощью вина может быть восполнен дефицит многих минеральных веществ. Вина из винограда, выращиваемого на каменистой и глинисто-известковой почве, содержат большое количество кальция и могут быть использованы для профилактики остеопороза, приводящего к повышенной хрупкости и ломкости костей. Дефицит фосфора, который может быть

причиной быстрой физической усталости и депрессии, можно устранить вином с высоким содержанием солей фосфора.

У людей пожилого возраста нередко возникает атония желудка и кишечника, что влечет за собой замедление прохождения пищи и вздутие живота. Энологи рекомендуют в таких случаях использовать вина, богатые солями фосфора, кальция, магния и танинами. Такие вина оказывают тонизирующее действие на мышечную оболочку желудочно-кишечного тракта, усиливают перистальтику и способствуют более быстрому перевариванию пищи.

Не меньшие неприятности доставляет склонность к запорам. Причина их также кроется в пониженном тоне кишечника. В этой ситуации хорошо себя зарекомендовали легкие белые вина с высоким содержанием глицерина. Полтора-два бокала такого вина действуют наподобие легкого слабительного.

Наконец, при склонности к поносам энотерапевты советуют пить красные столовые вина с высоким содержанием танинов.

Каждый может найти для себя то вино, которое будет наиболее полно отвечать его эстетическим, вкусовым и физиологическим потребностям. Поиск длится иногда годами и зачастую со временем возобновляется, поскольку ничто не вечно, в том числе вкусы, потребности и состояние здоровья. ■

Вера Шабельникова

Чехов: ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ КАК НОРМА ЖИЗНИ

**Слово «интеллигент»
пришло к нам
из латыни,
но в иностранные
словари вошло
с пометкой
«русское».
Его часто соотносят
с принятым
на Западе понятием
«интеллектуал».
Можно сколько
угодно спорить
о сходстве
и различии
в значении этих
слов, но граница
между ними
все равно останется**



Первые русские интеллигенты, по словам Дмитрия Сергеевича Лихачева, появились в конце XVIII – начале XIX века. Но более всего об этом феномене сумел рассказать миру Антон Павлович Чехов. Конечно, он не ставил такую задачу, но его поступки, взаимоотношения с людьми, письма, а главное – его произведения открывают суть того, что называется интеллигентностью.

Чехов не писал эпохальных романов, но сумел дать полное представление о русской жизни, причем не только своего времени, но и сегодняшней. Той повседневной жизни, в которой чувства, соприкасаясь с бытом и трудностями, мелеют и покрываются ржавчиной. Одним словом, опошляются. У Чехова был абсолютный слух на «многоликую и вездесущую» (по слову Горького) пошлость.

Не правы те, кто утверждает, что Чехов предпочитал не выражать свою авторскую позицию. Она ощущается в каждом его рассказе – в «голосе за кадром», в интонации. Это интонация наблюдательного человека, который не берет на себя роль судьи, не умиляется добру и не торжествует над злом. Это не обвинение, а грусть – по поводу нашего несовершенства. И понимание, и сочувствие, и приглашение к умной и тонкой беседе о самом важном: о смысле и сути всего, что мы делаем на этом свете.

У Чехова нет однозначных решений. Ему противен адюльтер, но, в отличие, скажем, от Льва Толстого, Чехов не категоричен. Он сочувствует Гурову и Анне Сергеевне из «Дамы с собачкой»: «И казалось, что еще немного – и решение будет найдено, и тогда начнется новая, прекрасная жизнь; и обоим было ясно, что до конца еще далеко-далеко и что самое сложное и трудное только еще начинается».

Другой пример – неоднозначное отношение Чехова к благотворительности. Он строил больницы и школы, бесплатно лечил крестьян, жертвовал деньги на борьбу с болезнями, с голодом... И при этом замечал фальшивость «малых дел» («Дом с мезонином»), эгоизм благотворителей, упоение собственной щедростью («Княгиня»).

В мемуарной литературе сохранилось такое воспоминание. 17 января 1904 года Федор Ива-

нович Шаляпин присутствовал на премьере «Вишневого сада» в Московском Художественном театре. После представления за ужином Шаляпин произнес такую речь: «Господа! Говорят, что у человека пять чувств: слух, зрение, вкус, обоняние, осязание. Это неправда. У человека есть еще одно чувство – пошлость. И сильное чувство! Человек смотрит и видит не то, что слышит его ухо, а то, что слышит его пошлость... Никто так ясно не открывал в человеке этого шестого могучего чувства, как Антон Павлович. Никто с такой жалостью к человеку не обрисовал этого чувства, как он».

С легкой руки Чехова категория пошлости расширилась, в нее попали такие свойства, как фальшь, косность, грубость, бестактность, глухость к чужой беде, самодовольство... У каждого из этих качеств есть антагонист, и если все антагонисты объединить в одно понятие, получится как раз то, что называется интеллигентностью.

Дмитрий Сергеевич Лихачев выделял такие характерные черты русской интеллигенции: независимость мысли при европейском образовании, свобода как нравственная категория, отвращение к деспотизму, чувство собственного достоинства, готовность к сопереживанию. В отличие от дворян, которые рождались с ощущением личной свободы и достоинства, Чехову многое из этого списка пришлось возвращать в себе.

В Мелихове и его окрестностях Чехов построил три школы для крестьянских детей, участвовал в прокладке шоссейной дороги на Лопасню, добился открытия там почты и телеграфа. Организовал посадку тысячи вишневых деревьев, по его идее голые лесные участки были засеяны лиственницами, вязами, кленами, соснами и дубами.

Во время холерной эпидемии Чехов работал земским врачом, обслуживая 25 деревень.



Мелихово – загородное прибежище Чехова, которое лишь в шутку можно назвать именем: все здесь крохотное, кроме сада, выращенного хозяином.

Умный и тонкий исследователь Станислав Рассадин сравнил два типа внутренней свободы – врожденную и приобретенную: «Говоря схематически, свобода духовного аристократа Александра Сергеевича Пушкина была в его нескованности. Свобода интеллигента Антона Павловича Чехова – в системе запретов, свободно им на себя налагаемых».

По отцовской линии Чехов происходил из крепостных. Дед Антона Павловича выкупил семью, отец выбился в купцы 3-й гильдии. Оба не только овладели грамотой, но и пробовали сочинять. «Талант в нас со стороны отца, а душа со стороны матери», – говорил Антон Павлович. При этом терпеть деспотичный характер отца, Павла Егоровича, было нелегко. Он бывал груб с женой и детьми, заставлял сыновей работать в лавке в ущерб учебе.

Антон родился в Таганроге, учился в гимназии, которая давала хорошее образование, позволявшее поступить в любой российский университет. Когда Павел Егорович разорился и уехал с семьей в Москву, он остался в Таганроге, зарабатывая на жизнь репетиторством. Окончив гимназию, присоединился к семье и поступил на медицинский

факультет Московского университета. После университета работал уездным врачом, одно время заведовал больницей в Звенигороде. И, даже всерьез увлекшись сочинительством, не оставлял врачебную практику, что давало ему право шутить: «Медицина – моя законная жена, а литература – любовница».

Самостоятельность и жизненный опыт очень рано сформировали Чехова-писателя. Сначала – остроумца Чехонте, а затем – все более оригинального и глубокого автора, новатора в литературе. Блестящий стилист, он сумел раздвинуть рамки рассказа, повлиял на развитие драмы. В литературоведении существует мнение, что именно Чехов впервые использовал прием, названный позже «потокосом сознания» и подхваченный Джеймсом Джойсом и другими модернистами. Новаторство Чехова проявилось и в отсутствии финальной морали, обязательной для классического рассказа того времени.

При том что Чехова нельзя заподозрить в морализаторстве, именно от него мы усваивали правила интеллигентного поведения. Например, что воспитанный человек – не тот, кто не проливает соус на скатерть, а тот, кто не замечает, как это делает сосед. Или что в человеке должны быть прекрасны не только душа и мысли, но и лицо, и одежда. Даже урок хорошего вкуса получили, услышав от героини «Трех сестер», что зеленое не идет к розовому.

Но, может быть, самый трудный урок, который преподнес нам Чехов, – «выдавливание из себя раба». Среды, в которой он вырос, не благоприятствовала внутренней свободе, но мы знаем его человеком независимым, широко мыслящим, европейски образованным, да еще обладающим редким чувством юмора.

В 1891-92 годах, когда в средней полосе России и Поволжье был голод, Чехов организовал сбор пожертвований в пользу голодающих Нижегородской и Воронежской губерний, сам дважды выезжал туда.



*Любимые женщины
А.П. Чехова: мама Евгения
Яковлевна, сестра Маша, жена
Ольга Леонардовна Книппер.*

*«Литератор
не кондитер,
не косметик,
не увеселитель;
он человек
обязанный,
законтрахованный
сознанием своего
долга и совестью».*

А.П. Чехов

*«Я презираю лень,
как презираю
слабость и вялость
душевных
движений».*

А.П. Чехов



А.П.Чехов отказался от звания почетного академика в знак протеста против исключения из Петербургской Академии наук А.М.Горького.

Когда-то Зинаида Гippiус упрекала Чехова в «излишней нормальности». На этот упрек Станислав Рассадин ответил в недавней публикации: «Да, Чехов был *нормален*. То есть причастен к высокой норме поступков, мыслей и чувств – причем причастен не изначально, а в результате великой духовной работы».

Что касается готовности сопереживать, без которой немыслима интеллигентность, то в жизни Чехова она измеряется не только бесплатной врачебной деятельностью (к его флигелю в Мелихове шли крестьяне из всех окрестных деревень), но и решительными поступками, имевшими общественное звучание.

В 1890 году Чехов неожиданно отправился на Сахалин. Рискуя уже подорванным здоровьем, он ехал тысячи километров по распутице к людям, лишенным всяческих прав. Итогом этой поездки, стоившей Чехову обострения туберкулезного процесса, стали две книги – «Из Сибири» и «Остров Сахалин», которые потрясли читающую Россию.

«Сахалин – это место невыносимых страданий... – писал он. – Мы сгноили в тюрьмах мил-

лионы людей, сгноили зря, без рассуждения, варварски...» Чехов занимался и проблемой сахалинских детей, которые жили в каторжной обстановке без воспитания и обучения.

«Я рад, что в моем беллетристическом гардеробе, – писал он в своей обычной шутиливой манере о книге «Остров Сахалин», – будет висеть и сей жесткий арестантский халат. Пусть висит!» Чехов будто установил для себя новую точку отсчета: после поездки он не раз говорил, что в его творчестве «все просахалинено».

Не так давно была найдена история болезни Чехова, которую вел врач Максим Маслов. Оказалось, что в гимназические и студенческие годы Чехов болел туберкулезным воспалением брюшины, что «теснение в груди» он чувствовал еще в 10-летнем возрасте. А с 1884 года страдал кровотечением из правого легкого.

Летом 1904 года из-за резкого обострения болезни Чехов вместе с женой выехал на курорт Баденвейлер в Германию. По словам Ольги Леонардовны Книппер, в ночь с 1 на 2 июля он первый раз в жизни «сам попросил послать за доктором. После он велел дать шампанского. Антон Павлович сел и как-то значительно, громко сказал доктору по-немецки (он очень мало знал по-немецки): „Ich sterbe“. Потом повторил для студента или для меня по-русски: „Я умираю“. Потом взял бокал, повернул ко мне лицо, улыбнулся своей удивительной улыбкой, сказал: „Давно я не пил шампанского...“, покойно выпил все до дна, тихо лег на левый бок и вскоре умолкнул навсегда». Ему было всего 44 года.

Творчество Чехова не нуждается в пометке «русское». Сам Антон Павлович полагал, что его рассказы и пьесы никогда не будут понятны иностранцам, да и в России его читают лет семь, а потом забудут. Но он ошибался: Чехов – едва ли не самый читаемый и почитаемый русский писатель в мире. ■

«У Чехова каждый год менялось лицо.

В 84-м году: мордастый, независимый...

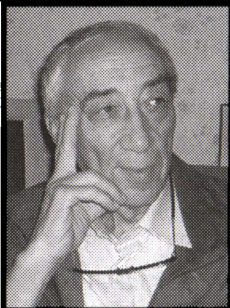
В ту же приблизительно пору портрет, писанный братом: губастый башкирский малый.

В 90-м году: красивость, смелость умного живого взгляда, но усы в стрелку.

В 92-м году: типичный земский доктор. В 97-м году: в каскетке, в пенсне. Смотрит холодно в упор. А потом: какое тонкое стало лицо!»

И.А.Бунин





14 января, когда этот номер готовился к печати, ушел из жизни член нашего редсовета, известный врач-реабилитолог **Владимир Львович Найдин**.

Вместе с основателем журнала «Будь здоров!» Стивом Шенкманом Владимир Найдин начал поиск профессии с увлечения спортом. Они учились в московском Институте физкультуры, а потом один выбрал журналистику, второй – медицину. Они никогда не теряли друг друга из виду, и оба добрались до вершин – каждый в своем деле. А прививка спортивности осталась у обоих на всю жизнь, что позволяло

им быть всегда в форме, молодежавшими, подтянутыми, работоспособными, выносливыми. Только долгожителями, к сожалению, не стали. С судьбой не поспоришь, на их долю с детства выпали лишения.

Профессор, доктор медицинских наук Владимир Найдин возглавлял отделение нейрореабилитации Научно-исследовательского института нейрохирургии имени Бурденко, где проводится восстановление нарушенных функций организма после тяжелых заболеваний и травм мозга. Он помог десяткам тысяч больных, лечил Льва Ландау, Фаину Раневскую, Андрея Вознесенского, Николая Караченцова, Василия Аксенова и других известных людей нашего времени.

«Врач не может изменить общий прогноз. А качество жизни – может», – говорил Владимир Львович. Это и было его предназначением – улучшать качество жизни тех, кого после инсульта или травмы головы считали безнадежными. С собственной тяжелой болезнью доктор Найдин не особенно церемонился, отзывался о ней с иронией, работал до конца жизни. У него было счастливое сочетание качеств: умение трезво оценивать ситуацию, хорошая интуиция, отменное чувство юмора и... вера в чудо. Иначе говоря – в огромные возможности человеческого организма, особенно мозга, еще не раскрытые наукой. Такая комбинация качеств одинаково важна для врачей и писателей, она позволяет ставить верный диагноз людям и событиям, но не спешить с приговором.

К писательскому труду у доктора Найдина тоже была склонность. Он начал публиковаться в 1970-е годы в «толстых» журналах, позже вышло несколько его книг, циклы рассказов. В последнее десятилетие были изданы три книги, написанные Найдиным в жанре «записок врача»: «Реанимация», «Реабилитация» и «Интенсивная терапия».

«У только что минувшей эпохи был зоркий, умный и насмешливый наблюдатель», – сказала о Найдине писательница Дина Рубина.

Как о «враче божьей милостью» и «человеке зоркого ума», отзывался о Найдине поэт Игорь Губерман, с удовольствием вспоминая, как «много лет наслаждался его историями, окрашенными теплой насмешливостью».

«Врач – лучшая профессия всех времен и народов, – считает писательница Людмила Улицкая. – А если к профессии врача добавить сердце, ум и талант, то получится Владимир Львович Найдин». Таким он запомнится и нам, и нашим читателям, не раз встречавшимся с этим именем на страницах журнала «Будь здоров!».

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 2
- ✓ «ДМ-Пресс», ☎ (495) 933-30-62
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а
- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (499) 245-39-27
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (499) 179-10-20

В редакции есть выпуски журнала «Будь здоров!»

за 1998-2010 гг.:

№6-8 за 1998 г.; №5-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1, 4-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.; №1-12 за 2005 г.;

№1-12 за 2006 г.; №1-12 за 2007 г.; №1-12 за 2008 г.;

№1-12 за 2009 г.; №1, 3 за 2010 г.

и «60 лет – не возраст» за 2001-2010 гг.:

№1-4, 6 за 2001 г.; №1-4 за 2002 г.; №1, 2 за 2003 г.;

№ 3-5 за 2004 г.; №1, 4-8, 10-12 за 2005 г.; №1-8, 10-12 за 2006 г.;

№1-6, 8-12 за 2007 г.; №1-12 за 2008 г.; №1-12 за 2009 г.;

№1-3 за 2010 г.

а также книги:

С. Шенкман «ГОСПОДИН Р. и Я»

Т. Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Украинские читатели могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

На журнал **«Будь здоров!»** можно подписаться в любом
почтовом отделении страны по одному из двух каталогов:

объединенный каталог «Пресса России»:

подписные индексы – 73035, 44780, 44785;

каталог «Почта России»:

подписные индексы – 99555, 84330

В следующем НАЙДИТЕ СВОЕ ДЕРЕВО
номере: ФИТОТЕРАПИЯ ПРОСТАТИТА
ОБЕД СЫРОЕДА
ДЕТСКИЙ АУТИЗМ

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 08.02.10. Свидетельство ПИ № ФС 77-34980 от 15.01.2009 г.
Формат 60х90/16. Цена свободная. Тираж 90 300 экз. Заказ № 2564

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) – sales@tverpk.ru





Здравствуй, это я...

Фото Марии Васильевой



«Черта, определявшая характер русской интеллигенции, – отвращение к деспотизму – воспитала в ней стойкость и чувство собственного достоинства».

Дмитрий Лихачев

Всё в Антоне Павловиче Чехове – его взаимоотношения с людьми, поступки, письма, а главное, его произведения – открывает суть того, что называется интеллигентностью.

